Pani domu

cena numeru zł. 1.10

miesięcznik · organ związku pań domu i instytutu gospodarstwa domowego.

5

j. załęski

Frykasy i grymasy — a racjonalna kuchnia. Przeprowadzka dobrze zorganizowana. Zdobienie balkonów. Pierwsza pomoc w chorobie. Opowiadanie F. A. Ossendowskiego. Pielęgnowanie rąk. Mody i roboty. Owoce i jarzyny sezonowe. Zaczynamy robić przetwory. Obiady, kolacje i przepisy na maj. Roczna działalność Związku Pań Domu. Numer powiększony.

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 5 **WARSZAWA, MAJ 1934** **ROK VIII**

TREŚĆ ZESZYTU:

O nowym „kulcie żołądka"

MARJA STRASBURGER.

(W związku z artykułem p. F. Stendigowej w Nr. 4 „Pani Domu„)

DNIE szare, dnie powszednie spadają na nas jak krople dżdżu. Pozornie wszystkie do siebie podobne — „jak dwie krople wody". Ale krople wody roznoszą skały, łagodzą ostre krawędzie głazów, zmieniają oblicze ziemi, a krople dni powszednich zmieniają życie, obalają przesądy, w proch kruszą posągi starych bogów, budują nowe ideały. Ta ciągła, uporczywa, niezmordowana praca życia przebudowuje też duszę kobiety. Z bezprzestannych i natrętnie uporczywych wydarzeń dnia, które ciągle i ciągle powracają jak fala i jak fala uderzają o dawny typ kobiety, znany z historji obyczajowej i z utworów literatury pięknej, wyrasta nowa kobieta. Nowa kobieta — pracownica, ważna sprężyna życia społecznego, gospodarczego, politycznego, czynnik twórczy i twórczości swojej, roli swojej świadomy. Po pierwszych pionierkach—przodownicach, wyrasta ich jak z pod ziemi coraz więcej. Szeregi rosną z dniem każdym, jest nas legjon. Wobec wszystkich zagadnień życia zajmują własne stanowisko, sobie właściwe i zgodnie ze swym stanowiskiem do całokształtu życia rozwiązują każde nasuwające się zagadnienie.

Zagadnienie pracy gospodarczej we własnym czy cudzym domu muszą też rozwiązać i zająć wobec niego stanowisko. Czy może je zadowolić „kult żołądka", tak wymownie zobrazowany wytrawnem piórem p. Felicji Stendigowej? Czy może zmienić się, przekształcić, przebudować całe życie, a przetrwać ten jeden jedyny kult — „kult żołądka"? Jak słusznie to wyznaje w swym artykule p. Halina Siemieńska, praca gospodarcza współczesnej kobiety to tylko jeden z odcinków jej życia. Główne miejsce w tem życiu zajmuje praca zawodowa i społeczna. Dzisiejsza kobieta gospodaruje w domu, bo stanowi to konieczność życiową. Pragnie gospodarować dobrze, mądrze, oszczędnie i sprawnie, bo nauczyła się już pracować, pracować wydajnie i tę umiejętność musi przenieść na wszystkie dziedziny swej działalności. Współczesna kobieta wie już o tem, że „to, co wogóle warto wykonać, warto wykonać możliwie dobrze".*) Daninę inteligencji, wykształcenia, rozpędu twórczego pragniemy wszystkie przynieść ku pożytkowi naszego domu rodzinnego.

Nasz czas jest jednak drogi i musi być ekonomicznie rozgospodarowany między pracę zawodową, obowiązki domowe, własne życie kulturalne i wypoczynek. Jeśli więc z jednej strony doskonali się nasza praca domowa i racjonalizuje, to z drugiej strony *musi od niej odpaść jako przeżytek i nieużytek wszystko to, co ją komplikuje bez istotnej potrzeby.*

Wiele zrobiono już w tym kierunku u nas i nie u nas. Odkurzacz dozwala gospodyni szybko i bez nadmiernego wysiłku zrobić w mieszka-

*) Ce qui vaut la peine d'être fait, vaut la peine d'être „bien fait".



Kursy taniego, szybkiego i racjonalnego przyrządzania potraw cieszą się wszędzie zagranicą wielkiem powodzeniem. Francuskie panie domu korzystają z każdej sposobności, aby nauczyć się sprawnie gotować. Na ilustracji kurs prowadzony przez doskonałego praktyka.

niu gruntowny porządek bez pomocy lokaja, posługaczki, dozorcy i t. d. Zredukowanie wielkiej ilości dywanów ułatwia utrzymanie czystości; a także uproszczenie mebli, odrzucenie nadmiaru ozdób, rzeźb, figurek, bibelotów uwalnia od znacznej części wysiłku związanego ze ścieraniem kurzu. Kompresory i środki samopiorące doskonalą pranie, które znakomicie jest też ułatwione przez odrzucenie nadmiaru falbanek przy bieliźnie, wprowadzenie bielizny kolorowej i trykotowej. Przykłady możnaby jeszcze mnożyć, a wszystkie idą po jednej linji przewodniej — odrzucenia z pracy gospodarczej wszystkiego tego, co nie jest konieczne dla zdrowia, spokoju i dobrego samopoczucia rodziny.

Dokonywując dokładnego przeglądu tej ewolucji, jakiej ulega praca w gospodarstwie domowem, dostrzeżemy łatwo, że dziedziną dotychczas najmniej dotkniętą duchem reformatorskim jest sprawa przyrządzania potraw, a raczej doboru i opracowania przepisów potraw. Czyżby to sprawiał „kult żołądka", o którym mówi p. Stendigowa? Ciągle jeszcze w pismach codziennych i kobiecych roi się od przepisów coraz to wyszukańszych, ale rzadko znajdujemy takie, które z pożytkiem dla zdrowia moglibyśmy wprowadzić do jadłospisów. Przeglądając przepisy różnych smakołyków, zadajemy sobie pytanie: dla kogo właściwie są one przeznaczone, bo nie dla przeciętnej inteligentnej kobiety pracującej.

Nauczycielka, lekarka, urzędniczka w instytucjach opieki społecznej, asystentka wyższej uczelni, inżynier-rolniczy, ogrodniczka muszą w domu swym gospodarować tak, by przy minimum czasu, wysiłku i pieniędzy utrzymać możliwie wysoki poziom kiltury codziennego życia. „Kult żołądka" staje im się coraz bardziej obcy i daleki. Prowadzi on bowiem do tego, że w dnie świąteczne, w dnie przyjęcia gości, na stole naszym pojawiają się smakołyki, „rozpływające się w ustach", „bawiące oko", „wyborne", „wyśmienite" według określenia rozlicznych, a mało poważnych przepisów. A na codzień? A wtedy, gdy niema gości, w te szare i bezbarwne dnie powszednie, podobne do kropli dżdżu? O, wtedy jada się cobądź, aby prędzej, aby taniej, aby z mniejszym nakładem troski i starania. W te długie szeregi dni powszednich dzieci dostają mleko godzinami przygrzewające się na płycie kuchennej, ziemniaki po obraniu moknące w wodzie od dnia poprzedniego, parokrotnie odgrzewaną kapustę i przypaloną kaszę. Oczywiście, trudno jadać codziennie smakołyki, a możliwość udoskonalenia i zracjonalizowania codziennego naszego posiłku niejednej z nas wogóle wcale na myśl nie przychodzi.

Oto jedna z protektorek szkoły gospodarczej (na szczęście było to już dawno) zaszczyciła swoją obecnością lekcję gotowania. Uczenica odcedziła właśnie z wody świeżo ugotowany szpinak. Szpinak ma ładną zieloną barwę, bowiem dziewczęta wiedzą już o tem, że chlorofil jest cennym składnikiem pożywienia i przez umiejętne gotowanie trzeba go uchronić od rozkładu.

— Pani uczenice przepuszczają szpinak przez maszynkę od mięsa — woła nasza dama w świętem oburzeniu — mój mąż za nic nie wziąłby do ust takiego szpinaku, on wymaga, aby szpinak był przecierany grzybkiem przez sito.

O tem, że o umiejętnem przyrządzaniu szpinaku stanowi zachowanie jego barwy, a nie przyrząd, którym go się przeciera, dama owa, oczywiście, nie ma wyobrażenia. Nie wie też, że najodpowiedniejszy jest ten przyrząd, którym szpinak można przetrzeć z najmniejszym nakładem czasu i wysiłku.

— Ależ, proszę pani, uczenice ucierają na tarce jarzyny na surówkę. Jak wygląda taka sałata! U mnie wszystko kraje się ręcznie: na surówki i do zupy jarzynowej. Tak podana sałata wygląda bardziej elegancko.

Jarzyny na surówki powinny być możliwie rozdrobnione, bo stopień rozdrobnienia stanowi w znacznej mierze o stopniu strawności. Wszystko jedno, rzecz prosta, czy to rozdrobnienie osiągniemy przy pomocy tarki, czy przy pomocy noża. Natomiast nie jest wszystko jedno, że przy pomocy tarki rozdrobnimy surowe jarzyny w ciągu 3 minut, zaś przy pomocy noża — w ciągu 15 minut (średnio wykwalifikowana pracownica domowa — $^1/_2$ kg jarzyn mieszanych).

Istnieją i dzisiaj ludzie, dla których niema

różnicy między trzema a piętnastu minutami. Na szczęście jest ich coraz mniej i właśnie szkoła gospodarcza ma dążyć do tego, by ich było coraz mniej.

— Cóż to za nadzianka do tortu, zrobiona z mączki cukrowej? Okropna! Cukier trzeszczy w zębach!

Nie będzie trzeszczał — i każda nauczycielka gospodarstwa wie o tem doskonale — jeśli do nadzianki doda się nie cukier w mączce, lecz uprzednio przygotuje się syrop 3-go stopnia (z dodatkiem syropu ziemniaczanego dla uniknięcia krystalizacji) i w postaci utartego lukru doda się do nadzianki. Warto jednak zrobić próbę z zegarkiem w ręku, ile czasu trwa przyrządzenie nadzianki jednym i drugim sposobem, obliczyć, że godzina pracy kobiety inteligentnej warta jest najmniej w naszych kryzysowych czasach 2 zł., a potem odpowiedzieć na pytanie, czy gra jest warta świeczki.

Jakieżby to było wskazane dla wielu rozgrymaszonych panów i synów domu, aby nauczyli się obliczać pracę wkładaną przez panią domu w zabiegi gospodarcze według tej taksy— 2 zł. za godzinę, t. j. tyle, ile bierze początkująca nauczycielka. Ci panowie i synowie domu wracają do niego po pracy zawodowej i uważają, że mają w nim prawo rozkazywać, wymagać i grymasić. Wszak tak było od wieków i było słusznie, bo ten, który wracał do domu po wielu godzinach pracy miał prawo do względów tych, dla których pracował. Czasy się jednak zmieniły, a grymasy, niestety, pozostały zawsze te same. Dziś po pracy wracają do domu oboje, pan i pani. Ta jest tylko między nimi różnica, że on wraca na zasłużony odpoczynek, zaś ona natychmiast zabiera się do pracy — do przecierania szpinaku grzybkiem i krajania ręcznie jarzyn. Na uznanie zasługują ci, którzy pragną jej nieco ulżyć w pracy, nie zaś ci, którzy obarczają ją coraz to nowemi a nieuzasadnionemi niczem kanonami.

Znamy wszyscy takich gości w kuchni szkolnej, którzy wchodzą z uśmieszkiem galanterji i pobłażliwości, zaczepiają uczenice przy pracy słowami: „Cóż to za pyszne rzeczy panienki gotują dzisiaj na obiad? Smaczny musi być torcik przyrządzony takiemi rączkami. Jaką to pociechę będzie miał mąż z takiej gosposi".

Miły gościu, zostaw uśmieszki i dowcipy przed progiem klasy szkolnej. Tutaj młode dziewczęta — te „gosposie" nie bawią się, lecz ciężko pracują. Nie do „kultu żołądka" sposobią się, lecz do podniesienia poziomu kulturalnego polskiej rodziny, nie do tego, by przyrządzać idealnie rozpływające się nadzianki do tortów, lecz do tego, by mądrze i umiejętnie żywić polskie dziecko i polskiego robotnika, aby przyczynić się do zwalczenia w Polsce krzywicy, gruźlicy i alkoholizmu. Czemu nie uśmiechacie się i nie dowcipkujecie, gdy wchodzicie do browaru lub fabryki tytoniu? Czy przygotowanie butelki piwa lub papierosa jest czemś ważniejszem, niż przyrządzenie racjonalnego posiłku dla rodziny?

Nie dziwmy się jednak naszym gościom. Nie kto inny, tylko właśnie całe pokolenia kobiet tak ich wychowały, kobiet, które z podobnemi uśmieszkami przyrządzały nadzianki, rozpływające się w ustach i „bawiące oko" kanapki. To samo życie, które przekształciło dawną kobietę we współczesnego człowieka twórczego czynu, podejmie się także tego, by obalić „kult żołądka", a zastąpić go racjonalnem odżywianiem wszystkich bez wyjątku warstw społecznych.

Dopomóżmy mu w tem trochę. Powiedzmy sobie, że szpinak przecierany grzybkiem, jarzyny krajane ręcznie, nadzianki z dodatkiem syropu, to są subtelności, nie stanowiące ani o poziomie kulturalnym naszych domów, ani o ludzkiem zdrowiu, ani o racjonalnem gospodarowaniu. Dyskusje na ten temat pozostawmy kuchmistrzom z Bristolu czy Europejskiego lub wreszcie szkołom hotelarskim. My zaś zajmijmy się tem, aby dzieci nasze piły mleko tylko raz zagotowane i odstawione, groch gotowany w tej samej wodzie, w której się moczył, ziemniaki obierane cienko i gotowane w parze, rosół nieszumowany, odpowiednią ilość surówek odpowiednio drobno startych, zupy z dodatkiem surowej śmietany lub surowego żółtka, masło surowe nierumienione. Tysiączne szczegóły, których lista jest zbyt długa, by ją tu przytaczać, podniosą poziom naszych codziennych posiłków i zmniejszą ilość niedomagań, wynikających z nieodpowiedniego żywienia.

Będzie to nowy „kult żołądka", godny nowej kobiety i nowego życia.

Pierwsza pomoc w wypadkach choroby

Dr. med. H. WASILKOWSKA - KRUKOWSKA.

Tematem tego artykułu jest krótkie omówienie sposobu pomocy przy niektórych częściej spotykanych uszkodzeniach ciała, względnie objawach chorobowych.*)

Urazy zewnętrzne.

Stosunkowo często zdarzający się upadek z wysokości może pociągnąć za sobą rozmaite skutki. Jednym z cięższych skutków upadku jest wstrząs ogólny, połączony z utratą przytomności. Wezwanie lekarza jest konieczne, ponieważ zachodzi możliwość wstrząsu mózgowego, złamania kości czaszki lub krwotoku wewnętrznego z powodu uszkodzenia organów wewnętrznych. W innych wypadkach jako następstwo upadku może wystąpić złamanie kości kończyn lub zwichnięcie w stawie.

Przy najlżejszem podejrzeniu, że nastąpiło **złamanie kości,** trzeba zachować specjalne ostrożności przy podnoszeniu ofiary upadku; uszkodzoną rękę lub nogę powinny podtrzymywać 2 osoby, przy transporcie kończynę chorą należy unieruchomić przez nałożenie opatrunku ustalającego z przywiązanych prętów drewnianych, deseczek, lasek i t. p. O ile bowiem nie nałożyłoby się opatrunku ustalającego, to przy poruszaniu złamaną kończyną mogłyby ostre końce złamanej kości przebić części miękie i bardzo utrudnić leczenie.

Przy zwichnięciu w stawie występuje silna bolesność w okolicy tego stawu, oraz zmieniona, nienaturalna pozycja kończyny. Należy możliwie unikać dotykania uszkodzonego stawu i poruszania nim, ponieważ jest to bardzo bolesne dla chorego, a przytem może nastąpić uszkodzenie torebki stawowej.

Zarówno przy złamaniach jak przy zwichnięciach konieczna jest pomoc lekarska; pomoc otoczenia ogranicza się do możliwie wygodnego dla chorego przeniesienia go do domu lub do szpitala.

W lżejszych przypadkach upadek z wysokości wywołuje tylko mniejsze lub większe potłuczenie, ewentualnie z wylewem krwi pod skórę(siniec) lub ze zdrapaniem naskórka. Leczenie potłuczenia polega na położeniu do łóżka i stosowaniu okładów z wody zwykłej lub wody Burowa.

Uderzenie tępem narzędziem, **przygniecenie ciężarem** (przygniecenie np. wozem, meblem ciężkim i t. p.) może pociągnąć za sobą te same skutki, co upadek z wysokości.

*) Całokształt ratownictwa obejmuje bardzo dobra książeczka Dr. H. Hilarowicza p. t. „Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach" Bibljoteczka Higjeniczna — Zeszyt VII. Wyd. Książnica - Atlas.

Zranienie względnie **skaleczenie** polega na przecięciu narzędziem ostrem lub nawet tępem, skóry i głębszych części miękich. Występuje przytem krwawienie. Przy powierzchownych i niezbyt silnie krwawiących zranieniach wystarcza pomoc domowa. Trzeba tylko pamiętać o zachowywaniu wielkiej czystości przy opatrunkach. Niewolno robić opatrunków nieumytemi świeżo rękami, rany nie należy dotykać palcami ani przemywać jej wodą. Jeżeli okolica rany jest brudna, to można ją wytrzeć watą zmoczoną w spirytusie, benzynie lub jodbenzynie. Na ranę położyć gazę sterylizowaną lub w razie braku gazy czysto wyprany i wyprasowany kawałek płótna czy innego białego bieliźnianego materjału. Po nałożeniu gazy na ranę bandażuje się zranione miejsce opaską.

Małe skaleczenia można zajodynować i nałożyć potem opatrunek z przylepca (plastru); pod przylepiec należy zawsze położyć kawałek gazy. Opatrunek z przylepca zdejmuje się wygodnie po zwilżeniu go benzyną.

Opatrunki najlepiej jest robić przy pomocy pensety i nożyczek, uprzednio wygotowanych w wodzie (ewentualnie można je trzymać przez kwadrans w spirytusie). Jeżeli ktoś nie posiada narzędzi opatrunkowych, to niech przynajmniej pamięta o tem, żeby tego kawałka gazy, który ma leżeć na ranie, nie dotykać palcami.

Przy zranieniach z dużym krwotokiem trzeba miejsce krwawiące silnie ucisnąć. Jasno czerwona krew, tryskająca strumieniem z rany, świadczy o przecięciu tętnicy; ratunek musi być w tych wypadkach możliwie szybki, gdyż chory może stracić bardzo dużo krwi, ewentualnie skrwawić się na śmierć. Jeżeli jest zraniona tętnica na kończynie, to można rękę lub nogę przewiązać bardzo silnie powyżej miejsca krwawiącego; w ten sposób tętnica zostaje uciśnięta i krwawienie ustaje. Najlepiej dokonać przewiązania drenem gumowym, a w braku tegoż — chustką lub sznurem. Ucisk na tętnicę nie powinien trwać dłużej niż godzinę, gdyż z powodu zahamowania krążenia krwi już po paru godzinach może nastąpić obumarcie kończyny.

Rany ropiejące, ropnie okołopaznokciowe, czyraki (ropnie) na skórze można opatrywać w domu, należy tylko pamiętać o zachowywaniu wielkiej czystości przy opatrunkach, gdyż ropa zawiera zakaźne bakterje, które łatwo przenieść na siebie lub innych. Rany ropiejące przepłokuje się wodą utlenioną, albo słabym roztworem nadmanganianiu potasu lub kwasu bornego. Przy większych ropniach nie wystarcza stosowanie okładów gorących lub pod ceratką; przeważnie potrzebne jest wtedy przecięcie ropnia, nawet jeżeli się wytworzy samoistnie mały otworek wydzielający ropę.

Oparzenia.

Stosunkowo często zdarzają się wypadki oparzenia, należy więc wiedzieć, jak udzielić pomocy. Oparzenia powstają przez dotknięcie się do rozpalonych przedmiotów, np. garnków podczas gotowania, rozpalonych drzwiczek od pieca; z powodu wylania na skórę gorących płynów; bywają także oparzenia parą wodną lub prądem gorącego powietrza, np. podczas pożaru. Bardzo ciężkie oparzenia wywołuje zetknięcie bezpośrednie z płomieniem, np. przy wybuchu maszynki spirytusowej, zapalenia się benzyny lub przy zajęciu się ubrania od pieca.

Odróżniamy trzy stopnie oparzeń. Pierwszy stopień charakteryzuje się zaczerwienieniem i bolesnością oparzonego miejsca. Ulgę sprawia zapudrowanie lub przyłożenie okładu spirytusowego lub okładu z zimnej wody. Oparzenie drugiego stopnia: zaczerwienienie, ból, wystąpienie pęcherzy napełnionych przeźroczystym płynem. Leczenie: okłady z wody Burowa lub ze zwykłej zimnej, zmienianej jak najczęściej. Okłady z oliwy lub wody wapiennej, zmieszanej pół na pół z olejem lnianym. Pęcherzy nie należy zdzierać, gdyż stanowią one osłonę dla głębszych warstw skóry; można tylko ostrożnie nakłuć pęcherze po brzegach wypaloną uprzednio igłą i wypuścić płyn.

Oparzenie trzeciego stopnia charakteryzuje się zniszczeniem głębszych warstw skóry. Przy oparzeniach płomieniem powierzchnia skóry może się zwęglić. Na oparzenia trzeciego stopnia można przyłożyć okłady z roztworu kwasu bornego w wodzie przegotowanej zimnej lub z wody wapiennej z olejem lnianym, niezbędna jest jednak natychmiastowa pomoc lekarska, ponieważ rozleglejsze **oparzenie trzeciego, a nawet drugiego stopnia jest niebezpieczne dla życia.** Zwłaszcza u małych dzieci nie wolno lekceważyć nawet niewielkiego oparzenia, gdyż zdarza się, że po kilku dniach względnie dobrego stanu ogólnego może wystąpić biegunka, wysoka gorączka, osłabienie czynności serca, a nawet śmierć. Przy rozległem oparzeniu należy podawać przed przyjściem lekarza środki podniecające działalność serca, np. czarną kawę.

Działanie substancji żrących wywołuje zmiany na skórze podobne do oparzenia. Najczęściej spotykamy **oparzenia ługiem i kwasami.** Leczenie jest podobne jak przy oparzeniach spowodowanych wysoką ciepłotą, z tą tylko różnicą, że bezpośrednio po oparzeniu ługiem zmywamy miejsca oparzone lekkim roztworem kwasu, np. octu, a po oparzeniu kwasami — roztworem wody z sodą.

Odmrożenia.

Odmrożenia występują pod działaniem niskiej temperatury. U osób osłabionych lub w pewnych specjalnych warunkach, np. przy noszeniu ciasnego obuwia lub ciasnych rękawiczek, odmrożenie może nastąpić w temperaturze powyżej zera. Odmrożenie bywa również trzech stopni. Ratunek bezpośredni polega na rozcieraniu odmrożonych części ciała: o ile sinica przytem nie ustępuje i odmrożona okolica ciała pozostaje zimna, należy się zwrócić o pomoc lekarską. Przy ciężkich odmrożeniach może wystąpić obumarcie odmrożonej kończyny. Osoby ze świeżemi odmrożeniami nie powinny się zbliżać do pieca w celu ogrzania się. Przy wystąpieniu pęcherzy na skórze z powodu odmrożenia można postępować podobnie, jak przy oparzeniach.

Ciała obce w oku i w uchu.

Przy wpadnięciu do oka muchy, opiłek drzewnych, cząsteczek węgla i t. p. usuwamy obce ciało z największą ostrożnością rogiem czystej i miękiej chusteczki lub skręconym wacikiem. Nie wolno dotykać do oka żadnym twardym przedmiotem, nawet skrawkiem twardszego papieru, gdyż możnaby w ten sposób skaleczyć bardzo wrażliwe części oka. Umiejętność odwrócenia górnej powieki bardzo ułatwia postępowanie, do tego trzeba jednak pewnej wprawy. O ile się nie uda wyjąć ciała obcego lub nie wypłynie ono samo w ciągu krótkiego czasu ze łzami, należy bezwzględnie udać się do lekarza. O ile do oka wpadną cząstki metalowe, należy w każdym razie udać się do lekarza, gdyż cząstki metalowe mogą dotkliwie skaleczyć oko.

Ciało obce z ucha usuwa się przy pomocy ostrożnego przepłókania letnią wodą lub oliwą zapomocą małej gruszki gumowej lub pipetki. Można wytrzeć także ucho kawałkiem skręconej waty, nie należy natomiast wprowadzać do ucha żadnych przedmiotów ostrych, gdyż mogłoby nastąpić przytem skaleczenie wewnętrznego przewodu usznego, a nawet przebicie bębenka.

Krwotoki.

Stosunkowo często możemy mieć do czynienia z krwotokami, które bywają rozmaitego pochodzenia. Najczęstsze są **krwotoki nosowe** dalej bywają **krwotoki z płuc, żołądka, z kiszek,**

z narządów rodnych kobiecych, wreszcie **krwotoki wewnętrzne do jamy brzusznej**. Krwotoki z nosa tamuje się w ten sposób, że osobę krwawiącą układa się poziomo i tamponuje się jej nos watą. Na głowę i na kark dobrze jest dać zimny okład. Krwotoki nosowe występują u osób skłonnych do tego najczęściej po zmęczeniu lub w czasie upałów. Krwotoki z nosa zdarzają się także w przebiegu niektórych chorób gorączkowych.

Przy krwotoku z płuc jasna spieniona krew wydobywa się przy kaszlu, przy krwotoku żołądkowym krew ciemna zmieniona pokazuje się przy wymiotach. W obu przypadkach należy wezwać lekarza. Pomoc doraźna polega na wygodnem ułożeniu chorego, zapewnieniu mu spokoju i podawaniu małych kawałków lodu do łykania. Krwotoki płucne występują najczęściej przy gruźlicy, krwotoki żołądkowe przy wrzodzie żołądka.

Krwotoki z kiszek zdarzają się przy owrzodzeniach kiszek (tyfus, czerwonka, nowotwory) albo przy hemoroidach. W tym ostatnim przypadku krew bywa świeża, niezmieniona. Z wyjątkiem krwawienia hemoroidalnego, krwawienia kiszkowe bywają zawsze niebezpieczne. Doraźnie można stosować zimne okłady.

Krwotoki z narządów rodnych kobiecych mogą występować na różnem tle: albo jako nadmiernie obfite perjody miesięczne, albo przy zmianach zapalnych macicy, wreszcie jako objaw poronienia lub nieprawidłowego porodu. W dojrzałym lub starszym wieku krwotoki z macicy mogą występować również przy nowotworach. Pomoc lekarska we wszystkich rodzajach tych krwotoków jest potrzebna. Przy krwotokach z dróg rodnych można stosować zimne okłady.

Krwotoki wewnętrzne do jamy brzusznej są bardzo trudne do rozpoznania. Występuje przy nich nagłe zblednięcie, osłabienie, niekiedy ból w brzuchu i omdlenie. Jedynym ratunkiem na krwotok wewnętrzny jest szybka operacja.

Omdlenie.

Przy omdleniu krew nie dopływa dostatecznie do mózgu, następuje zblednięcie twarzy oraz utrata przytomności. Omdlałego należy ułożyć z głową nisko, porozpinać uciskające części ubrania i spryskać twarz wodą zwykłą lub kolońską, można także dać do powąchania amoniak lub eter.

Czem obsadzimy balkon?

Weźmy pod uwagę balkon przeciętnie duży, pozwalający na pewien gest dekoracyjny, i postarajmy się stworzyć na nim prawdziwą oazę nietylko barw, ale i woni.

Więc przedewszystkiem z pnączy wybierzemy roślinę wspomnianą już w ubiegłym zeszycie, znaną pod botaniczną nazwą COBEA SCANDENS (Sępota pnąca).

Sępotę najlepiej będzie posadzić w skrzyni dosyć głębokiej, ustawionej na ziemi. Wysadzić z doniczki z bryłą, nie naruszając takowej.

Ziemię damy pożywną, tłustą, próchnicowo - gliniastą. Wystawę osłoniętą, jednak słoneczną.

Operacja słoneczna sprzyja szybkiemu rozwojowi rośliny, do czego zresztą niezbędnemi są też: obfite polewanie, codzienne zraszanie i zasilanie raz na tydzień, lub co dwa tygodnie roztworem soli chorzowskiej (jedna łyżeczka na 4 litry wody). Należy używać specjalną mieszankę do kwiatów.

Sępota już w pierwszem stadjum rozwoju wymaga rozpinania. Trzeba jej zatem dać odpowiednie podpory. Wystarczą tutaj całkowicie sznurki, albo druty poprowadzone po ścianie, których czepia się samorzutnie wąsami. Rozrasta się szybko i wspaniale.

Jeżeli rozmiary skrzyni pozwolą na to, śliczne zestawienie da podsadzenie sępoty nasturcją karłową o barwach mieszanych. Nasturcję trzeba wysadzić w pierwszych dniach maja, sadząc ją jednym rzędem na skraju skrzyni. Dawać po dwa silne, pełne nasiona w odległości 15 cm.

W dwóch zewnętrznych rogach balkonu ładnie jest dać skrzynki rogowe, trójkątne, doskonale dopasowane rozmiarami. W każdej z tych skrzyń posadzić pośrodku dwie silne sadzonki tytoniu pachnącego (Nicotiana) i podsiać go dokoła maciejką.

Korytka umieszczone na balustradach będą wyglądały prześlicznie, jeżeli obsadzimy je wielkokwiatową, strzępiastą zawieratką (Petunia hybrida), dając w przednim rzędzie od ulicy, obwódkę z szafirowej, zwisającej stroiczki (Lobelia pendula), która — zwisając poza skrzynie — jest wybitnie efektowna zarówno oglądana zbliska, jak i zdaleka.

Pięknem zestawieniem będą różowe tytonie, blado-różowe zawieratki i obwódki ze stroiczki, albo też: zawieratki różowe sadzone naprzemian z begonjami drobnokwiatowemi o ciemnych liściach i cielistych kwiatkach.

Koralowe pelargonje w zestawieniu ze stroiczką są również szczęśliwym pomysłem.

Wszystkie kwiaty hodowane z siewu powinny być wysiane najpóźniej w pierwszych dniach maja; sadzonki przenosimy z doniczek lub skrzyń inspektowych do skrzynek i korytek balkonowych w drugiej połowie maja.

Chcąc się dochować pięknych zawieratek o zwięzłych krzewach i obfitem kwitnieniu, trzeba im koniecznie uszczykiwać wierzchołki i usuwać każdy przekwitający kwiat zanim zacznie wykształcać nasienie.

Obsadzając skrzynie, pamiętajmy o nienaruszeniu bryły ziemi z jaką przenosimy roślinę z doniczki i pozostawiajmy pomiędzy jedną a drugą rośliną przestrzeń wystarczającą dla prawidłowego rozrostu sadzonek.

Do chwili zaaklimatyzowania się sadzonek na nowem podłożu, polewanie powinno być raczej umiarkowane. Na zwiększenie dawki wody będzie czas, gdy roślina zacznie już wegetować normalnie. Wtedy też rozpoczniemy zasilanie solą chorzowską.

Wodę do polewania najlepiej jest trzymać na słońcu, stawiając ją w specjalnem, przeznaczonem na to naczyniu, na balkonie.

Polewanie wodą zimną, czerpaną wprost z kranów, opóźnia wegetację. W okresie upałów trzeba polewać dwa razy dziennie: wczesnem ranem i o zachodzie słońca; w czasie umiarkowanej temperatury tylko raz — przed wieczorem. Zraszać gdy słońce „zejdzie" z balkonu.

Wanda Dobrzańska.

Straszny wypadek

OPOWIADANIE

F. A. OSSENDOWSKIEGO

BYŁO to dawno, nawet bardzo dawno, gdyż nazywano mnie wtedy... młodzieńcem. Teraz nikt już nie nazwie mnie młodzieńcem, nawet ów sławetny 137-letni Turek ze Stambułu. Ale wtedy byłem studentem na ostatnim roku uniwersytetu, miałem 22 lata, więc istotnie byłem młody.

Młodość zaś, jak wiadomo, ma to do siebie, że życie wydaje się równą, jak autostrada, drogą, co w oddali lśni się, niby srebrnemi okryta płytami. Dokoła — słońce, zieleń szmaragdowa i kwiaty pełne zapachu i barw. Nawet te góry, co granatową ścianą wznoszą się wprost przed oczami, nie peszą bynajmniej. Bagatela! Lśniąca droga autostrady przetnie ich skarpy i spychy niby nóż, płatający masło.

Dopiero w późniejszym wieku przekonać się zdążymy, że na przedłużenie autostrady po przez góry nie starczyło kredytu z funduszu drogowego i, że na zbocza pnie się kamienista, stroma uciążliwa ścieżka, a i sama autostrada, zakreśliwszy elipsę, dobiega do punktu początkowego.

Ale, ale! Zamierzałem przecież opowiedzieć o pewnym strasznym wypadku z własnego życia, o przygodzie nie bylejakiej.

Pracowałem w lecie na Kaukazie Północnym, pełniąc czynności asystenta przy profesorze geologji. Profesor badał jakieś skały, piaski i błota. a ja poddawałem to wszystko analizie chemicznej. Mieszkaliśmy w malowniczej wiosce, do której przyjeżdżali na lato mieszkańcy pobliskich miast. Całe dni spędzałem w ciasnej izdebce, przerobionej naprędce na laboratorjum. Okno mojej pracowni wychodziło na ulicę. Otóż przez to okno dojrzałem pewnego razu żywe cudo. Złożyła się nań wiotka, smukła postać świeżej i roześmianej, jak wiosna, panienki o dwu długich, ciężkich, złotych warkoczach. W owe czasy, Szanowne Panie, w owe niezmiernie odległe, wprost „midyjskie" czasy nawet 17-letnie panienki miały tak proste i zapewne „śmieszne" fryzury.

Moja zaś wiośniana nieznajoma była skończonem cudem. Zgrabna i lekka, jak łania, kibić — marzenie, główka — cacko, nóżki... o, nie! Wtedy nóżki nie stanowiły najpospolitszego towaru na eksport, ani nie demonstrowano ich nawet na deskach teatrzyków operetkowych. Chciałem powiedzieć, że moje cudo miało drobne, wąskie stopki i cienkie pęciny.

Wychodząc ze swego mieszkania, które mieściło się w przeciwległym domku, panienka zerknęła kilka razy w moją stronę, lecz za każdym razem wydymała pogardliwie usteczka i, nie oglądając się, odchodziła. Zdarzało się to jak na złość wtedy, gdy byłem zajęty osadzaniem wapna lub magnezji albo szukaniem fosforu i siarki w przynoszonych przez profesora próbkach.

W chwilach wolnych od zajęć krążyłem, ni to jastrząb, koło małego domku, gdzie się ukrywały dwa wspaniałe, złote warkocze, lecz bez żadnego wyniku. Drażniło mnie to, bo nastały skwarne dni czerwcowe, piękne, pełne wonnych powiewów noce księżycowe i rozgwieżdżone szalenie, a w takie noce człowiek najostrzej odczuwa męki samotności.

Po dwóch tygodniach dopiero poznałem panienkę. Okazało się, że była córką przyjaciela mego profesora. Zdarzyło się to w sobotę, a więc nazajutrz miałem dzień wolny od laboratorjum. Jednak tej samej soboty uszczknąłem sobie daleki spacer z panną Lilą. Przyznała mi się, że spostrzegła mnie dawno, ale myśląc, że jestem... aptekarzem, nie chciała zawierać znajomości.

— Nie lubi pani farmaceutów, panno Lilu?— zapytałem.

— Nie cierpię, bo zanosi od nich rumiankiem i walerjaną! — zżymnęła się ze wstrętem.

Opowiedziała mi, że ukończyła tej wiosny gimnazjum i że zamierza poświęcić się sztuce.

— W jakiej dziedzinie? — zadałem pytanie, zaglądając do roziskrzonych, niebieskich oczu panienki.

— Mam duży talent sceniczny... jestem skoń-



Suknia z mory z wyłogiem z cire lub lśniącego jedwabiu.

czoną tragiczką! — odpowiedziała z powagą. Proszę słuchać, tylko — uważnie i inteligentnie!

Panna Lila przez cały wieczór zdążyła „odwalić" zaledwie połowę „Lady Makbet" i na pożegnanie obiecała dokończyć jutro, zapewniając, że tam dopiero ocenię w całej pełni jej „talent tragiczny".

Była to tragiczna obietnica! Wzięła mnie za aptekarza, a potem zrobiła ze mnie niemego słuchacza monologów szekspirowskich! I dotego — w czerwcu?!

Nazajutrz po obiedzie dostaliśmy zlecenie pójść do sąsiedniej mieściny i załatwić sprawunki, spisane na kartce.

Poszliśmy. Panna Lila usiłowała deklamować z „Makbet", lecz przeszkadzał jej nieznośny upał i kurz — obłoki kurzu na drodze. Korzystając z tego, że umilkła, zacząłem opowiadać jej o Indjach. Słuchała uważnie z zaciekawieniem, rzucając na mnie pytające spojrzenia.

— Opisuje pan to wszystko tak żywo, jakgdyby widział to pan własnemi oczami — zauważyła.

— Właśnie w zeszłym roku podczas wakacji byłem w Kalkucie, Bombaju, Allahabadzie, Benaresie, Delhi i w innych miastach — powiedziałem spokojnym głosem. — Napisałem ze swej podróży kilka nowel, a jedną z nich „Bajaderę z Mysore" drukowała „Niwa".

Panienka klasnęła w dłonie i zawołała:

— Czytałam! Bardzo piękna nowela... trochę za bardzo erotyczna...

Słowo „erotyzm" zmusiło ją spłonąć rumieńcem i spuścić oczy.

Ha-ha! Takie to były panny, moja dobrodziejko!

Czułem, że o niebo całe wyrosłem w oczach złotowłosej Lili.

Załatwiliśmy u Żydów kupę sprawunków, napiliśmy się kawy w pawilonie ogródka miejskiego, wstąpiliśmy na chwilkę do cyrku wędrownego i dopiero o zmierzchu ruszyliśmy w drogę powrotną.

Uginałem się pod ciężarem paczek, jak wielbląd nadmiernie obładowany. Niosłem głowę cukru (10 funt.), z kilo masła, torbę z obwarzankami, woreczek z manną kaszą (10 funt.), bochen białego chleba (5 funt.), torbę z pomarańczami i jeszcze jakieś drobiazgi.

Lila spostrzegła, że jestem zbytnio obciążony i kazała mi oddać jej pomarańcze i obwarzanki.

Oddałem i za dobre serce pocałowałem ją w rączkę.

Zawstydziła się i przeraziła szczerze.

— Co pan robi? — szepnęła z rozpaczą niemal. Nie wolno całować po rękach panienki! Ha-ha-ha! To były czasy! Nie wolno pocałować panienki w rączkę?! Wydaje mi się teraz, że to nie ja certowałem się wtedy z Lilą na drodze pełnej kurzu. Gdy tak ceregielowaliśmy się ze sobą — nagle w lesie rozległ się tubalny, ochrypły głos:

— Hej, Wasyl, zachodź im od lewej strony, ja zabiegnę od prawej, a chwytaj za pysk i wal!

— Ho-ho — biegnę! — odpowiedział zdaleka inny głos i uszu mych doszedł trzask suchych gałęzi pod stopami szybko idącego człowieka.

Imiona głośnych bandytów — Kozaka Bułata i Ingusza Ogły odżyły w mej pamięci. Należało działać. Ukryłem panienkę w cieniu drzew, a sam stanąłem przed nią, gotowy zasłonić ją własną piersią.

Z lasu wychynęła wkrótce jakaś ciemna, barczysta postać i szybkim krokiem biegła ku nam. Gdy była o parę kroków od drzewa, gdzie staliśmy w ukryciu, sięgnąłem do kieszeni, w której zawsze nosiłem rewolwer, i schwyciwszy go wymierzyłem do napastnika. W tej właśnie chwili spostrzegłem, że trzymam w ręku... klucz. Nie miałem jednak ani chwili do stracenia. Zacisnąwszy klucz w garści, wymierzyłem stojącemu przede mną kozakowi najprawdziwszy „knockout", o którym w owym czasie nikt jeszcze nie słyszał.

Kozak runął, niby piorun weń uderzył, a my, zgarnąwszy paczki, zmykaliśmy do domu...

Żegnaliśmy się bardzo długo... na skraju wioski. Tak... bardzo długo... Panna Lila nie mówiła już, że nie wolno całować panienki po rączkach... To też całowałem...

Nazajutrz, jakiś kozak szukał po wsi lekarza i bełkotał, że, wraz z bratem tropiąc konie, natrafił w lesie na bandytę, który mu skręcił szczękę i ogłuszył...

Taki to miałem tamtego dalekiego lata wypadek — doprawdy straszny wypadek.

Przeprowadzka

HANNA KORYZNA

ZMIANA mieszkania jest zwykle niemałem przejściem dla ludzi i dla rzeczy. Przeprowadzka podczas roku szkolnego czy podczas pracy może pociągnąć za sobą kilkutygodniowe zamieszanie w normalnym trybie życia, jeśli jej zawczasu nie zorganizujemy. Osoby wiele pracujące poza domem tembardziej muszą obmyślić plan swej przeprowadzki.

Zmiana mieszkania jest przeważnie koniecznością życiową, trzeba się więc do niej ustosunkować właściwie i traktować ją naturalnie. Pani domu nie powinna robić z siebie ofiary czy męczennicy, dlatego że przez pewien czas czeka ją wzmożone tempo pracy. Pogoda duchowa i dobrze obmyślony plan zajęć znakomicie wpłyną na złagodzenie tego „ciężkiego przejścia", jakiem jest przeprowadzka.

Wszyscy domownicy w miarę sił i możności powinni również brać udział w tych pracach. Nie należy lekceważyć nawet pomocy dzieci, choćby ze względów wychowawczych. Rolą pani domu będzie każdemu z domowników odpowiednią część zajęć przeznaczyć do wykonania.

Jeśli warunki pozwalają, najczęściej usuwamy z domu małe dzieci na kulminacyjny punkt przeprowadzki. Również praktycznie jest w tym czasie nie stołować się w domu. Niekażdą jednak, zwłaszcza liczniejszą rodzinę, stać na żywienie się w ciągu kilku dni przeprowadzki w restauracji, niekażda też rodzina może liczyć na możność chwilowego zainstalowania się u krewnych czy znajomych. Ambicją wzorowej pani domu powinno być takie zorganizowanie przeprowadzki, żeby się ani bliższym ani dalszym nie dała we znaki.

Rozpatrzymy kilka możliwości.

1. Przeprowadzka w obrębie jednego miasta.
2. Przeprowadzka połączona ze zmianą miejsca pobytu.
3. Zmiana większego mieszkania na mniejsze.

Najłatwiejszy jest naturalnie przypadek pierwszy. Zwykle mamy mieszkanie upatrzone i wynajęte zawczasu. Możemy więc przed przeprowadzką zrobić dokładny plan nowego mieszkania, zaznaczając jak najściślej wymiary pokojów, korytarzy, okien, drzwi. Według planu nowego mieszkania rozmieszczamy na papierze meble, co ogromnie przyśpiesza zainstalowanie się, gdyż każdy sprzęt jest odrazu wnoszony na właściwe miejsce.

Gorzej jest, jeśli zmieniamy miejsce pobytu, a nasze ruchomości muszą przechodzić przez kilka etapów: ładowanie na platformy i przywóz do kolei — niezawsze nas stać na wynajęcie wozu meblowego, który jedzie razem z pociągiem — potem zaś ewentualny przewóz furmankami. Nowego mieszkania zwykle w tych warunkach nie znamy. Jeśli miejsce przesiedlenia jest bardzo oddalone — w najlepszym wypadku nowe mieszkanie obejrzy pan domu lub ktoś z przyjaciół.

Jeśli przeprowadzamy się na prowincję i rzeczy nasze będą część drogi odbywały furmankami, konieczne jest bardzo staranne pakowanie i osobiste dopilnowanie przeładunku. Niezbędne też jest zaopatrzenie się w płótno żaglowe lub wynajęcie go dla przykrycia fury z rzeczami od deszczu czy kurzu.

Przy zmianie miejsca pobytu dobrze jest zabrać ze sobą na nowe mieszkanie kogoś z dawnej służby, gdyż niewiadomo, na jaką pomoc domową trafi się na nowem miejscu. Oczywiście za przeprowadzkę należy służbie dać specjalną premję ze względu na większą ilość pracy.

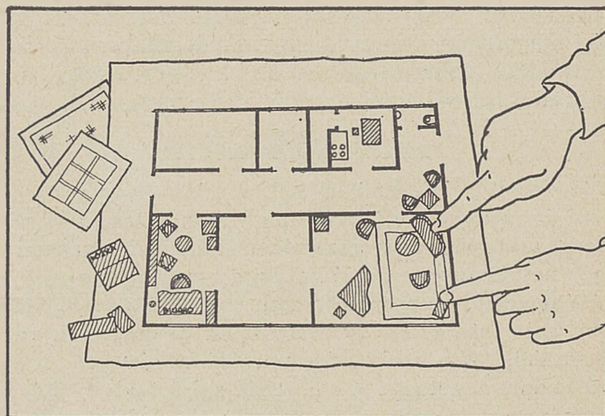
Wiele trudności, choć innego rodzaju, stwarza zamiana większego mieszkania na mniejsze. Wtedy musimy zlikwidować pewną część mebli. Jest to przykre. Panie domu najlepiej wiedzą, jak trudno było się tych rzeczy dorobić. Nasze otoczenie domowe absorbuje pewną część naszych uczuć i wspomnień. Pomimo to rozsądniej będzie pozbyć się mebli, na które w nowem mieszkaniu nie mamy miejsca, niż utrudniać sobie życie złożonemi na stos rzeczami. Likwidację taką trzeba robić po głębokim namyśle, nie dając się unieść chwilowemu zniechęceniu.

Krótki okres czasu pomiędzy opróżnieniem mieszkania przez dawnego lokatora a zajęciem go przez nas może być wykorzystany na najbardziej potrzebny remont: oczyszczenie, niekiedy usunięcie robactwa, naprawa pieców, odmalowanie ścian.

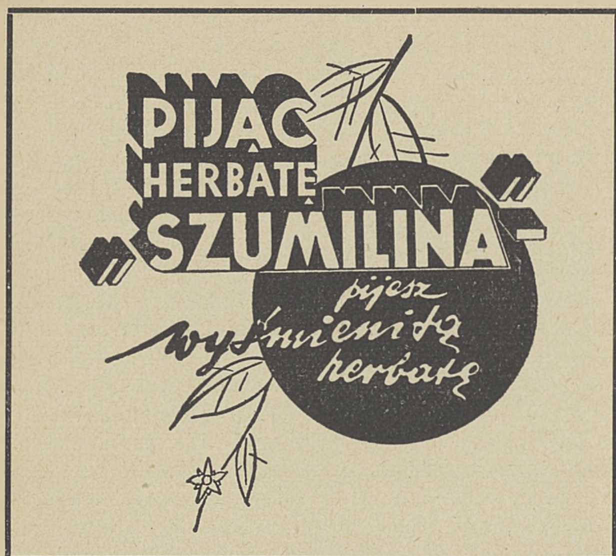
PRACE PRZYGOTOWAWCZE PRZED PAKOWANIEM.

Wielkie pranie robimy jeszcze na starem mieszkaniu, gdyż łatwiej przeprowadzić je w domu zorganizowanym. Jeśli bieliznę do prania oddajemy poza dom, najlepiej to zrobić na czas przeprowadzki. Wszelkie drobne naprawy powinny być też dokonane przed przeprowadzką. Nie dotyczy to tylko mebli, które nawet przy najstaranniejszem pakowaniu mogą się uszkodzić. Lepiej więc odnawiać je już na nowej siedzibie.

Jeśli ze względów oszczędnościowych lub innych nie będziemy mogły korzystać z fachowej pomocy biura przewozowego, powinnyśmy prace przygotowawcze do przeprowadzki rozpoczynać jak najwcześniej. Nie znaczy to, żeby okres najgorszego zamętu w mieszkaniu rozciągać na całe miesiące. Wtedy nawet najpiękniejsze nowe mieszkanie obrzydłoby wszystkim



Na planie rozmieszczamy meble wycięte z tektury w skali mieszkania. Plan i tekturki, wyobrażające meble, przechowujemy w kopercie; mogą się przydać przy następnej przeprowadzce lub przestawianiu mieszkania.



domownikom. Postępujemy inaczej. Pakujemy to wszystko, co nam jest narazie niepotrzebne. A więc: wszystkie letnie rzeczy w zimie i zimowe latem.

Przed każdym rodzajem przeprowadzki możliwie wcześnie zabieramy się do gruntownych porządków we wszystkich szafach, szufladach i zakamarkach. Wiele osób sądzi, iż w momencie przeprowadzki i tak każdą rzecz trzeba będzie brać do ręki, że więc w ten sposób wykonywałoby się robotę dwa razy. Tak nie jest. Kiedy nadejdzie kulminacyjny punkt pakowania, będziemy miały tak dużo zajęcia, że poprzestaniemy na gromadnem wrzucaniu do skrzyń i waliz wszelkich przedmiotów, nie segregując ich i nie usuwając niepotrzebnych. **Jeżeli jednak chcemy działać bez pośpiechu i nadmiernego zmęczenia, zastosujemy system dłuższego pakowania, połączonego z jednoczesnem uporządkowaniem naszych rzeczy.**

Będziemy się starać, aby **na nowe mieszkanie nie przenosić żadnych gratów.** Wszystko, co warto i da się przerobić czy naprawić, doprowadzimy do ładu na starem mieszkaniu. Ma to i taki głębszy sens, że w wielu wypadkach naprawianie czy przeróbka pociągają za sobą czasowy nieporządek w domu. Nowe mieszkanie zaś to jakby nowa karta naszego życia. Wszelki nieład powinien pozostać poza nami.

Wszystko, co posiada jeszcze jakąś wartość, a nam jest niepotrzebne, sprzedajemy na miejscu przed przeprowadzką lub darowujemy. Wszelkie przedmioty najzupełniej bez wartości i zbędne niszczymy.

PAKOWANIE RZECZY.

Zabierając się samej do pakowania, wtedy zwłaszcza, gdy zaczynamy je na dłuższy czas przed przeprowadzką, w specjalnym zeszycie lub na oddzielnych kartach notujemy zawartość każdej skrzyni czy kufra.

W domu już zorganizowanym pani domu ma dokładny spis inwentarzowy wszystkich posiadanych ruchomości. Wystarczy więc porobić w nim tylko odpowiednie adnotacje. Tam, gdzie spisu takiego dotąd brak, przeprowadzka może się okazać właściwym momentem dla dokonania spisu, który ogromnie ułatwi gospodarowanie. Nie jest to praca syzyfowa. W przeciętnem mieszkaniu spis inwentarzowy zmieści się na kilku kartkach.

Przed pakowaniem gromadzimy jednorodne lub podobne przedmioty w jedno miejsce. Przygotowujemy skrzynię lub kufer, na stoliku obok umieszczamy zeszyt i ołówek i, pakując, każdą rzecz notujemy.

Skrzynie i kufry powinny być ponumerowane, a numery zaznaczone również w spisie. Jest to ogromne ułatwienie, gdyż na nowem mieszkaniu w każdej chwili możemy trafić do potrzebnych przedmiotów. Jest zaś specjalnie ważne wtedy, gdy nowe mieszkanie dopiero przy nas może być częściowo odnawiane. Skrzynie ze swą zawartością będą wędrowały z pokoju do pokoju,my jednak zawsze znajdziemy rzecz w danej chwili potrzebną. Byłam raz w takiej sytuacji, że ze względów technicznych musiałam czterokrotnie przenosić skrzynie z jednej części domu do drugiej. Przypuszczam, że nie dałabym sobie w tych warunkach rady, gdybym poprzednio nie przygotowała dokładnych spisów, co się w każdej skrzyni znajduje.

Technika pakowania polega na właściwem wykorzystaniu miejsca. Pakować należy bardzo szczelnie i najlepiej, segregując przedmioty pakowane na następujące działy:

1. porcelana, 2. szkło, 3. naczynia kuchenne, naczynia do prania, 4. lampy i przybory do nich, 5. narzędzia do sprzątania, 6. zegary, 7. zapasy żywnościowe (konserwy, cukier, a nawet drobne ilości produktów mącznych, kolonjalnych i t. d.), 8. bielizna, 9. ubrania, 10. kapelusze, 11. książki, 12. obrazy, 13. materace. Te ostatnie powinny być konieczne obszyte w płótno, gdyż inaczej bardzo się brudzą i niszczą. Pościel i poduszki z kanap, jako przedmioty o stosunkowo niedużej wadze a sporej objętości, można doskonale umieścić w pustych szafach, oczywiście dobrze się zamykających. Przed włożeniem przedmioty te powinny być owinięte papierem.

Dywany zwijamy w rulony, mniejsze dywaniki wewnątrz dużych. Nie należy dywanów używać do owijania biurek, fortepianów i t. d., gdyż to je bardzo niszczy. Broń — jeśli kto ma jej więcej — powinna być zapakowana osobno, gdyż jest bardzo ciężka i niepraktycznie jest kłaść ją razem z innemi rzeczami. Srebra (jeśli kto je posiada) muszą być zapakowane oddzielnie i właściwie przewożone osobiście.

Niepraktyczne jest „utykanie" drobnych przedmiotów po wszystkich skrzyniach, gdyż rzeczy cięższe mogą je pognieść i zniszczyć.

Do pakowania porcelany, naczyń i t. d. używamy wełny drzewnej i raczej słomy niż siana, które się łatwo kruszy i nie da się szczelnie ucisnąć, oraz dużej ilości papieru, najlepiej starych gazet. Trzeba też mieć spory zapas szpagatu i sznurka papierowego, który taniej się kalkuluje, a przyda się również przy opakowywaniu papierem cenniejszych mebli. Do pakowania obrazów trzeba mieć arkusze szarego papieru, gdyż druk gazety może się odcisnąć na malowidle bez szkła. Rogi ram starannie owijamy papierem, przywiązując go sznurkiem. Zwłaszcza stare ramy kruszą się często przez niedość staranne opakowanie. Rondle emaljowane powinny być też owinięte w papier, żeby się nie poobijały, gdyż emalja łatwo odskakuje. Pięknie politurowane blaty stołów obwiązujemy staremi kocami czy płótnem.

Gdy przeprowadzamy się tylko z jednej ulicy na drugą w obrębie jednego miasta, rzeczy takie, jak duże przedmioty szklane, lampy, kwiaty i t. d., mogą być





poprostu przeniesione czy przewiezione dorożką na nowe mieszkanie, co wyjdzie im napewno na zdrowie.

Przy przeprowadzce na prowincję opakowanie wszystkich sprzętów musi być tem staranniejsze. Nogi krzeseł, poręcze i t. p. muszą być najpierw okręcone papierem, a później słomą. Obrazy i lustra bezwzględnie w dopasowanych skrzyniach. Kwiaty w donicach również w takim wypadku powinny być doskonale zabezpieczone. Bardziej kruche — dokoła opalikowane i dopiero zawinięte w papier.

W miastach są wykwalifikowani specjaliści do pakowania i przewożenia mebli. Korzystniej jest zapewnić sobie taką fachową pomoc i ponieść kilkadziesiąt złotych wydatku, niż ryzykować poważne zniszczenie mebli przez nieumiejętne pakowanie. Zawierając umowę z biurem przewozowem, należy ustalić, czy w koszt przeprowadzki wliczone jest opakowanie i jakich rzeczy. Do kosztów przeprowadzki trzeba wliczyć również wszystkie napiwki. Przedstawiciel firmy transportowej zwykle zachodzi do mieszkania, by przed podaniem ceny na przeprowadzkę orzec, ile i jakich (dużych czy małych) wozów meblowych lub zwykłych platform, oraz ile skrzyń będzie potrzeba, oraz na ile godzin będą potrzebni specjaliści, t. zw. „pakierzy".

Jeżeli o skrzynie staramy się sami, trzeba pamiętać, że lepsze są mniejsze, gdyż łatwiej je przenosić. Zwłaszcza książki nie mogą być pakowane w bardzo duże skrzynie, gdyż byłyby nie do udźwignięcia.

Szafy, szuflady i kufry, muszą być przed załadowaniem szczelnie zamknięte. Wszystkie klucze zbieramy razem, każdy oczywiście z tekturową etykietą, do którego zamka się odnosi. Przy sposobności dobrze jest sprawdzić czy w naszym zapasie kluczy nie posiadamy takich, które kiedyś coś otwierały, a dziś są niepotrzebne. Klucze takie należy schować osobno.

WYJEŻDŻAMY NA NOWE MIESZKANIE.

Przy przeprowadzce trzeba pamiętać o zamieceniu i sprzątnięciu opuszczonego domu. Jest dowodem wielkiego braku kultury pozostawianie po sobie śmieci i brudu zarówno w pokojach mieszkalnych jak na strychu lub w piwnicy.

Na miejscu poprzedniego zamieszkania zostawiamy u dozorcy nasz nowy adres. Zawiadamiamy również o zmianie adresu administracje gazet i innych pism, które prenumerujemy.

Jeżeli prace wszystkich członków rodziny trwają bez przerwy i normalny bieg życia nie ma ulec zahamowaniu, program prac na nowem mieszkaniu musi być także szczegółowo obmyślony. Wszyscy domownicy muszą w nowym domu znaleźć przygotowany nocleg, własne przybory toaletowe i jedzenie.

Dlatego też praktycznie jest zawczasu przygotować sobie dokładny spis wszystkich przedmiotów, potrzebnych natychmiast po przybyciu na nowe mieszkanie. Trzeba pomyśleć o zapewnieniu światła, a także zasłon czy rolet w pokojach sypialnych i t. p. Przygotowujemy zapas jedzenia, np. jakąś pieczeń, którą możemy nawet na zimno podać, pieczywo, herbatę, cukier, masło, konieczną ilość talerzy i sztućców, chusteczek do nosa, ścierek, ręczników, pościeli i t. d.

Jeśli na nowem mieszkaniu nie mamy kuchenki gazowej lub elektrycznej, trzeba się zaopatrzyć w maszynkę spirytusową lub inną, względnie zabrać zapas paliwa.

Powiem w sekrecie moim czytelniczkom, że pożądane jest pomyślenie nawet o obrusie i serwetkach, popielniczce i bukieciku na stół jadalny do pierwszego posiłku, tak aby rodzina, pierwszy raz zgromadzona przy stole na nowem mieszkaniu, odrazu znalazła się w atmosferze **domu**, a nie w otoczeniu zimnych i obcych ścian.

Nie jest to takie trudne, a nadewszystko może być wykonalne przy odrobinie dobrej woli i prawdziwego ukochania swego istotnego domu, w czem przecież zmiana mieszkania nie powinna odgrywać specjalnej roli.

Hanna Koryzna.

Keep smiling

Jest to takie dziwne angielskie, bardzo teraz modne słowo, które, przetłomaczone zgrubsza na polski, oznacza — uśmiechnij się. Hasło takie w innych czasach, wydawałoby się może nieco dziwnem, obecnie jednak jest bardzo na czasie, bo jakże mało uśmiechów mamy dzisiaj w życiu! Kryzys i bezrobocie, kryzys i (o wieczysty paradoksie!) przepracowanie ścierają uśmiech z naszych twarzy, pochylają czoła w wieczystej trosce lub zmęczeniu. Dlatego właśnie dziś, bardziej niż kiedykolwiek, ludzie szukają uśmiechu w życiu, szukają go w pogodnej książce, w wesołej sztuce teatralnej, na twarzach najbliższego otoczenia, w nastroju chwili. Lato i zbliżający się wraz z nim okres wyjazdów również nie jest niczem innem, jak tylko marzeniem o innej rzeczywistości, wyrwaniem się z szarzyzny życia, gonitwą za jakąś nową, zaledwie przeczuwaną radością życia.

Okres lata rozpoczyna się więc gromadną wędrówką ludzi, ożywionych nagle, niespokojnych, pełnych nadziei, że jednak w ciągu tego właśnie lata przyjdzie do nich coś nowego, przyjemnego i radosnego.

Czy wiedzą dokładnie czego chcą? Chyba nie. Jest to tylko takie nieokreślone pragnienie zmiany na lepsze, które przejawia się w gorączkowem przerzucaniu ogłoszeń o letniskach i w nieskończonych debatach, czy zdecydować się na dwór ziemiański z „doborem towarzystwa", rzeką w pobliżu i lasem tuż koło domu, czy na pensjonat z wykwintną kuchnią, kortem tenisowym i pokojem do brydża.

Te wszystkie walory, zaklęte w drukowane słowa tylko na oko jednak obiecują tysiące rozkoszy. Gdy po męczącem pakowaniu i podróży przyjedzie się wreszcie na miejsce, okaże się wiele niedoborów, których wogóle nie można było przewidzieć.

Nie to jest jednak ważne, że kort tenisowy zarósł trawą, można go ostatecznie uporządkować, nie to nawet, że radjo, zepsute pół roku temu, zapomniano odesłać do naprawy, albo, że do lasu, który miał być tuż koło domu, trzeba iść cały kilometr. Te przykrości wynagradza często piękna przyroda, słońce i ciekawość do nowego, niedoznawanego dotąd trybu życia.

Są jednak przykrości i niedociągnięcia, które aczkolwiek bardzo drobne, wpływają ujemnie na samopoczucie gości i wytwarzają ciągły nastrój wrogości między przyjezdnymi, a właścicielką majątku czy pensjonatu. Jakaś szklanka gorącej wody, koniecznie, nagwałt potrzebna, a nieotrzymana „bo niema ognia pod kuchnią", jakieś niemożliwe do osiągnięcia żelazko, w chwili najbardziej zasadniczej, lampa ciemna i wieczyście „filująca" — oto sprawy, ponad któremi nie można przejść do porządku dziennego.

Nie chodzi tu nawet o tak zwane „awantury". Załóżmy, że towarzystwo zebrane we dworze, czy w pensjonacie jest bardzo kulturalne i bardzo wytworne, że najboleśniejsze nawet niezadowolenie ukryje pod dystyngowanem ściągnięciem ust! Nastrój, ten drogocenny nastrój keep-smiling, który jest największym skarbem każdego letniska, pryśnie jak bańka mydlana i biedna właścicielka głowi się, dlaczego goście przenoszą się z jej murowanej, położonej w pięknym ogrodzie willi, do tej małej, nieważnej obok. Prawda, w drewnianym domku niema pokoju do brydża, ale gra się przyjemnie w karty w zwykłej jadalni, oświetlonej wesoło doskonałą lampą spirytusową, gdy pompatyczny pokój brydżowy tonie w mroku, którego nie jest w stanie rozproszyć żółte, kopcące światło nafty; prawda, że niema tam wytwornych five'ów, ale jakże miło i wesoło gawędzi się przy filiżance herbaty, przyrządzonej naprędce choćby o 12-tej w nocy.

Palnik spirytusowy Rusticus, który można zastosować do każdej lampy, maszynka spirytusowa Emes i żelazko spirytusowe — oto trzy najkonieczniejsze przedmioty przy urządzaniu pensjonatu. Od nich zależy wesoły uśmiech gości, od nich pogodny humor gospodyni, która, nieumęczona ciągłem wartowaniem nad rozpaloną płytą kuchenną ma czas i ochotę na zorganizowanie ożywionego życia towarzyskiego. Od nich w dużej mierze zależy powodzenie pensjonatu! Gorąca woda i żelazko na zawołanie, wesołe światło lampy w słotne wieczory, to są wygody, które może niewielkim kosztem dać swoim gościom każda właścicielka pensjonatu, a tem samem zapewnić sobie i innym wygodę i przyjemność.

NASZE RĘCE

Wanda Pomianowska

Zapracowane zawodowo lub zajęte biegiem drobnych spraw codziennych, często nie mamy czasu zastanawiać się nad tem, co nas otacza i z czem bezustannie współżyjemy. A jednak wśród tych rzeczy powszednich, żywych i martwych, są takie, które można zaliczyć do kategorji „rzeczy ciekawych".

Do nich należą ręce, wyrażające wiele o charakterze, usposobieniu, pojęciu estetycznem, wieku, zdrowiu i wielu innych cechach osobnika, do których należą; wymowa rąk jest szczersza niż wymowa twarzy, nad którą przywykliśmy panować. Tymczasem któż z nas pamięta, że utrzymanie ręki, jej kształt i ruchy mogą zdradzić cechy charakteru?

Opiewane przez poetów, uwieczniane w rzeźbie i malowidle, ręce są oddawna nietylko symbolem pracy, ale twórczości i błogosławieństwa. Niepodobna wymienić różnorodnych typów rąk. W każdym razie dobrze utrzymana ręka, chociażby spracowana, wywiera wrażenie korzystne, estetyczne. Przeciwnie, ręka zaniedbana, choć piękna w linji, musi budzić odrazę.

Najwięcej ręce niszczy praca przy gospodarstwie domowem: czyszczenie metali, sprzątanie, palenie w piecach, pranie, zmywanie, obieranie ziemniaków i t. d. Działają tu zarówno ostre środki do czyszczenia (soda, mydło, proszki), jak i brud, kurz oraz częste zmiany temperatury, np. np. woda gorąca i otwarte okna zimą i t. d. Z tego względu bywa wskazana ochrona rąk przez noszenie bądź to starych rękawiczek, bądź — jak przy przyrządzaniu potraw, praniu, zmywaniu i t. d. — rękawic gumowych. Z początku ręce odczuwają pewne skrępowanie, co jednak przyzwyczajenie usuwa z biegiem czasu.

Różne szczotki na długich rączkach do sprzątania, zmywania naczyń i t. p., szczypce do wkładania węgla i rozmaite inne drobiazgi gospodarskie ochraniają ręce od zetknięcia z brudzącemi przedmiotami.

Jest jednak czynność, która stale pozostawia plamy na palcach — to *obieranie ziemniaków*. By tych plam uniknąć, ręce przy obieraniu ziemniaków powinny być stale wilgotne. Dlatego trzeba przygotować miseczkę z wodą i co jakiś czas zanurzać w niej dłonie; jeszcze skuteczniej byłoby obierać ziemniaki wprost w wodzie. Po skończonej robocie należy natychmiast umyć ręce w ciepłej wodzie, mydłem i szczoteczką, miejsca zaplamione natrzeć dokładnie pumeksem lub sokiem z cytryny, albo wytrzeć watą namoczoną amonjakiem. Na wilgotne jeszcze ręce nałożyć warstwę obojętnego tłuszczu (np. wazeliny) i dokładnie wetrzeć go do sucha.

Zbliżający się okres wiosenny jest często porą przeprowadzek. Jak trudno wówczas ochronić ręce od bolesnych zadraśnięć i zabrudzenia. Tembardziej na uwagę zasługuje przyzwyczajenie pracy w rękawiczkach, nic bowiem tak nie niszczy naskórka jak kurz i brud, zatykające pory i przyśpieszające tworzenie się brzydkich załamań i zgrubień.

Stałe pielęgnowanie rąk polega przedewszystkiem na idealnej czystości, na myciu rąk wodą i mydłem, i to jak najczęściej, gdy tylko nie są zupełnie czyste. Czynić to trzeba po pracy czy to w biurze, czy przy gospodarstwie. Ręce należy dokładnie osuszać, bo wilgotne łatwiej się brudzą i pierzchną. Umiejętne natłuszczanie rąk przyczynia się do uzyskania gładkiego i miękkiego naskórka; polega ono na pokryciu jeszcze wilgotnej skóry obojętnym tłuszczem lub kremem, który wtedy przenika w głębsze warstwy skóry i działa tem skuteczniej. Najczęściej stosowanemi środkami są biała wazelina albo mieszanka równych części gliceryny, oliwy, lanoliny i żółtej wazeliny. Sama gliceryna nie wystarcza.



Doskonały jest następujący preparat, t. zw. japoński, *do wybielania zniszczonych i spierzchniętych rąk*, jeśli chodzi o szybkie doprowadzenie ich do porządku. Działanie tego środka jest zbyt silne, aby go stosować stale. Składa się on z 50 gr. amonjaku, 50 gr. gliceryny, 30 gr. spirytusu, 20 gr. wody dystylowanej. Sposób zastosowania preparatu jest dość szczególny. Przed rozpoczęciem zabiegu należy przygotować ciepłe żelazko, kawałek papieru pergaminowego wielkości nieco większej niż dłoń oraz cienki ręcznik. Po nasmarowaniu ręki wymienionym płynem przykrywamy ją papierem, następnie ręcznikiem i prasujemy lekko niezbyt gorącem żelazkiem.

Do utrzymania gładkości rąk i ich bieli służą też tak zwane „rękawiczki do rąk", rodzaj okładów, której można samej przyrządzić w sposób następujący. Bierzemy: 2 surowe żółtka, 2 łyżeczki olejku migdałowego (lub oliwy), 25 gr. wody różanej, 5—10 kropel benzoesu. Żółtka rozbijamy z olejkiem migdałowym, dodajemy benzoesu, wody różanej (w braku jej — kilka kropel wody zimnej, przegotowanej) i dokładnie ucieramy. W tej mieszaninie moczymy rękawiczki i wkładamy je na przeciąg paru godzin.

Pozostałą mieszaninę wkładamy do czystego słoika ze szkła lub porcelany i przechowujemy w chłodzie. Maść tę można użyć w sposób oszczędniejszy przez nasmarowanie rąk i nałożenie rękawiczek na nasmarowane ręce na całą noc.

Na ręce spierzchnięte znakomicie działa nacieranie ich po umyciu mieszaniną: 100 gr gliceryny, 100 gr spirytusu, 10 gr siarkowego eteru i 10 gr balsamu Hofmana. Identyczne działanie mieć będzie nieduża ilość surowego i bezwzględnie świeżego sadła świńskiego, który się wciera dokładnie. Sadło jest najtańszym i bardzo skutecznym kosmetykiem na usunięcie zgrubienia naskórka wywołanego pracą

Do przykrych dolegliwości rąk należy ich nadmierne *pocenie* wskutek wzmożonego działania gruczołów potnych, co nawet wywołuje niekiedy niemiły zapach. Leczenie jest trudne; dobre rezultaty daje mycie rąk zimną wodą i mydłem przetłuszczonem oraz przesypywanie proszkiem następującym: 5 gr. kwasu salicylowego, 10 gr. kwasu bornego, 25 gr. tlenku cynku, 25 gr. talku, lub wycieranie płynem: 100 gr. wody kolońskiej, 3 gr. octu aromatycznego, zaraz po umyciu rąk. Istnieją w handlu różne gotowe płyny zapobiegające skutecznie poceniu się ciała i rąk.

Szczególnej troskliwości wymagają *paznokcie*, które przy pracach domowych łamią się często. Rosnąc od korzenia, paznokieć pociąga za sobą często zachodzący na niego przyskórek, wówczas łatwo pęka, dając początek bolesnym zadrom. Przyskórek trzeba codzień delikatnie odsuwać poprzez mokry ręcznik, najlepiej po każdem umyciu, gdy skóra jest jeszcze wilgotna.

Kruchość paznokcia i łatwe jego łamanie wymaga wcierania w paznokcie na noc oliwy, wazeliny białej albo coldcreamu lub soku z cytryny. Sok z cytryny, jako kwas naturalny, doskonale wpływa na wzmocnienie paznokcia. Oprócz powyższych środków skutecznie wpływa następująca kąpiel paznokci. Przygotować miseczkę ciepłej wody, do której wsypujemy jedną łyżeczkę sody, zanurzyć w niej paznokcie na przeciąg 20 minut, po wyjęciu dokładnie osuszyć, natrzeć jednym z poprzednio podanych tłuszczy. Paznokci nie należy obcinać, ale pilnikiem nadawać im owalny kształt.

Chcąc końcom palców nadać owalny kształt, należy nacierać je pumeksem w miejscu zwężenia się paznokci, co usuwa stwardnienia skóry po obu stronach paznokcia.

Walczyć powinniśmy energicznie z artretyzmem, zniekształcającym palce i wpływającym na zgrubienie stawów u stosunkowo młodych nawet osób. Najskuteczniejszą lokalną walką jest *masaż i gimnastyka palców*. Zanim artretyzm stanie się faktem dokonanym i walka z nim ciężka, uodporniamy nań palce następującym masażem. Ujmujemy palce jednej ręki w dwa palce drugiej posmarowane wazeliną i mocno nacieramy jego górną i dolną powierzchnię, a następnie boki. W ten sposób masujemy każdy palec codziennie. Następnie ujmujemy koniec palca jednej ręki w dwa palce drugiej i zataczamy nim ruch kołowy, jak można najszerzej w jedną i drugą stronę. Doskonały jest ruch, polegający na otwarciu rąk i wygięciu palców wtył i zataczaniu ręką, zgiętą w przegubie, koła w jedną i w drugą stronę. Ten sam skutek osiągamy, machając ręką w przegubie wdół i do góry, a potem w obie strony.

Dbanie o dobry stan ręki jest niezmiernie ważne, chociażby z tego powodu, że wiek znacznie łatwiej jest odgadnąć z ręki niż z twarzy, której więcej poświęcamy uwagi.

CIEKAWE SPOSTRZEŻENIA

Mój przyjaciel jest właścicielem składu aptecznego w śródmieściu. Przychodzę do niego dość często przed 7-mą do sklepu, by go zabrać na pół czarnej do cukierni. Niekiedy przychodzę za wcześnie i muszę czekać, aż sklep zamknie. Mimowoli przysłuchuję się rozmowom, które prowadzą sprzedawcy z kupującymi. Wiem, że nasze panie są bardzo wymagające, że wybór woalki za złotówkę lub szpileczek trwa niekiedy kwadrans, a może i dłużej i że często klientki na drugi dzień przychodzą, by zamienić nabyty przedmiot. A tu, o dziwo, kupno kremu, pudru i innych kosmetyków następuje prędko, omal że w pośpiechu. Zastanowiło mnie to. Indagowałem w tej kwestji mego przyjaciela. Powiedział mi, że nasze panie nie są dość ostrożne w wyborze kosmetyków, że częstokroć decyduje cena, rodzaj opakowania, no i zagraniczne pochodzenie, które jeszcze dla wielu pań jest magnesem. Czyżby nasze panie jeszcze nie wiedziały, że przy doborze środków kosmetycznych wskazana jest jak najdalej posunięta ostrożność, że wiele środków pochodzenia zagranicznego posiada składniki szkodliwe dla zdrowia i że dlatego należy się ich wystrzegać? W tym kierunku trzeba, i to jak najszybciej, przeprowadzić akcję uświadamiającą na szeroką skalę. Należy zwrócić uwagę na fatalne następstwa stosowania szkodliwych kosmetyków i zalecać środki firm solidnych. Z tego względu cenną jest wiadomość, że ostatnio znacznie rozszerzyła dział kosmetyki racjonalnej znana firma Fryderyk Puls, której wyroby cieszą się wielkiem wzięciem nawet poza granicami naszego kraju.

CIEKAWY PROCES NA TLE IMPORTU WIN SOWIECKICH

Jedna ze znanych wytwórni win krajowych wniosła skargę przeciwko importerom win sowieckich, oskarżając ich o nieuczciwą konkurencję. Autorzy skargi dowodzą, że butelki z winem niesłusznie są etykietowane jako pochodzące z oryginalnego rozlewu zagranicznego, gdyż trunki te są rozlewane w Polsce. Dla lepszej imitacji rozlewu zagranicznego korki, etykiety i kapsle — nota bene pochodzenia krajowego — zaopatrywano w godła i emblematy sowieckie.

Z tych względów importerzy win sowieckich szkodzą w wybitnym stopniu interesom producentów win krajowych, którzy i bez tego ponoszą wielkie ciężary podatkowe. Skarga domaga się wycofania z obiegu butelek z winem tak zw. kaukaskiem i krymskiem imitujących rozlew oryginalny. W niedługim więc czasie będziemy świadkami ciekawego procesu na tle sporu między zainteresowanemi stronami. (Z).



Dział przetwórstwa na Pokazie Aprowizacji Z. P. D.
Prywatne zapasy śpiżarniane pp. Mandukowej i Chmieleńskiej. Na prawo dżemy p. M. Zawadzkiej.

PIERWSZY SEZON OWOCÓW i JARZYN

OWOCE SEZONOWE

Truskawki, maliny i *poziomki* są najlepsze i najzdrowsze, gdy się je podaje na świeżo. Dla osób o delikatniejszym przewodzie pokarmowym podaje się je gotowane w postaci kompotów lub przecierów. Przeciery podaje się również surowe, doprawione lub ucierane z cukrem, przyprawione zwykłą śmietanką albo kremową ubitą, czy wreszcie śmietaną.

Jagody czarne (czernice), zawierające sporo garbnika, znane są z własności leczniczych. W tym celu przyrządza się napar z suszonych owoców lub przecier z jagód konserwowanych w butelkach (marmelada za słodka). W głównym sezonie są tanie i można je spożywać świeże z cukrem, mlekiem lub śmietanką; również dobre są z nich zupy z małym dodatkiem porzeczek, pierogi z bitą śmietaną lub kluski krajane polane jagodami zagotowanemi, przyprawionemi cukrem.

Pierogi z jagód (proporcja na 3 osoby).

$1/2$ szklanki śmietany, 1 łyżkę cukru miałkiego	ubić
2 szklanki jagód 2 łyżki cukru miałkiego 1 łyżkę mąki pszennej (wpływa na zawiesistość — sok nie wycieka z pierogów)	wymieszać
25 dkg mąki 1 jajko trochę wody	zagnieść na wolne ciasto

Na ciasto rozwałkowane kłaść jagody, zawinąć, wycinać pierogi i wrzucać na lekko osoloną, gotującą wodę, raz zagotować i odsunąć na chwilkę. Po paru minutach wyjąć, przelać na durszlaku zimną wodą, wyłożyć na półmisek, polać ubitą śmietaną i odrazu podać.

Porzeczki zawierają dużo pestek i kwasów, są mniej lubiane na surowo, więc lepiej robić z nich przetwory.

Z wyżej wymienionych owoców przyrządza się w sezonie następujące przetwory: marmelady, galarety, dżemy, kompoty, konfitury, soki, syropy, konserwy w butelkach.

MARMELADY.

Marmelada jest przecierem owocowym, ugotowanym z cukrem do konsystencji pół lub zupełnie skrzepłej. Z wymienionych przetworów jest to produkt najtańszy, łatwy do przyrządzenia, niezastąpiony przy przekładaniu ciast, jak również często podawany do stołu. W tym celu należałoby wykorzystać sezon porzeczek, gdyż łatwo krzepną, więc nie wymagają długiego gotowania (oszczędność czasu i opału). Porzeczki, mieszane z owocami aromatycznemi i mniej kwaśnemi, dają przetwór bezkonkurencyjny i tani.

Sposób przyrządzania marmelad.

Porzeczki zupełnie dojrzałe, zdrowe (niesfermentowane), choćby nawet drugiego gatunku, — opłókać, oberwać z szypułek, zmiażdżyć wałkiem lub grzybkiem na misce glinianej (tania i praktyczna); niezupełnie dojrzałe ugotować z małą ilością wody lub częściowo rozgnieść i gotować bez wody 5—10 minut. Tak przygotowaną miazgę przetrzeć przez sito włosiane, żeby tylko pestki pozostały (przy niegotowanej miazdze pozostaje część skórek). Do przecieru surowego lub gotowanego bez wody wziąć na 1 kg masy 0,9—1 kg cukru, gotować od 2—5 minut i odrazu gorącą marmeladę wylać do garnka lub słoja.

Doskonała jest *marmelada mieszana* z malinami ogrodowemi i leśnemi. Maliny przebrane (niepłókane) przetrzeć przez sito. Przygotować przecier z porzeczek, jak wyżej wskazane, i na 1 kg masy porzeczkowej wziąć ½—1 kg przecieru malinowego, dodać od 1,20—1,50 kg cukru i gotować 5—10 minut.

Tak samo robi się *marmeladę poziomkową*, lecz zamiast malin bierze się poziomki. Stosunek przecierów można dowolnie zmieniać, zależnie od kalkulacji i wymagań smakowych. W razie trudności ważenia przecierów można obliczyć cukier w stosunku do surowców w ten sposób, że na 1 kg owoców bierze się przeciętnie ½ kg cukru. Np. 1 kg malin i ½ kg porzeczek — 75 dkg cukru. Gotowanie marmelady będzie wówczas trwało około 5-ciu minut i uzyskamy mniej więcej 1,5 kg gotowego produktu. Jeżeli bierzemy mniej cukru niż wskazano w proporcjach, trzeba gotowanie przedłużyć w celu skoncentrowania cukrów naturalnych i uzyskania delikatnie skrzepłej masy. Czas gotowania przedłuża się również przy przecierach mało bogatych w związki pektynowe i zależnie od wielkości powierzchni parowania.[1])

GALARETKA.

Porzeczki zupełnie dojrzałe rozmiażdżyć jak na marmeladę i wylać na ścierkę. Na litr przesączu wziąć 1 kg cukru, gotować dwie minuty i gorącą galaretkę wylać do słoików.

Tak samo robi się *malinowa lub poziomkowa.* Na ⅔ do ¾ litra soku porzeczkowego bierze się ¼—⅓ l. soku malinowego, dodaje cukier 0,9—1 kg na litr i gotuje 6—12 minut. Z tej proporcji otrzyma się około 1,9 kg galaretki ładnie zabarwionej i aromatycznej. Jeżeli nam nie zależy na bardzo klarownych galaretkach, można sok cokolwiek wycisnąć. Pozostałe wytłoki zużyć do wyrobu marmelad.

Marmelady i galarety przyrządzone powyżej wskazanym sposobem mogą być podawane chorym z upośledzonem trawieniem, gdyż są smaczne, aromatyczne i łatwo strawne. Opakowanie (sposób drugi) podane w Nr. 7, str. 139, 1932 r.

Pozostałe wytłoki po przecierach można zużyć na *kwas do picia.* Wytłoki wówczas zalewa się wodą i po jednorazowem zagotowaniu — odstawia; po wystygnięciu dodaje się część wytłoków niegotowanych i wszystko wylewa na ścierkę. Na litr przesączu bierze się: od 4—5 dkg cukru, nalewa do butelek i trzyma od 3—4 dni w ciepłem miejscu; następnie wynosi się do piwnicy i mocniej korkuje. Kwas jest już dobry do picia.

[1]) Pektyna czyli żelatyna roślinna jest to substancja powodująca zcinanie się czyli galaretowanie płynów. Pektyna znajduje się w owocach w różnej ilości, zależnie od rodzaju i stopnia dojrzałości owocu. Szczegółowy artykuł patrz: Nr. 7, 1930 r. (wyczerpany).

JARZYNY SEZONOWE

Jarzyny, szczególnie liściaste, są mało kaloryczne. Odgrywają one wszakże w odżywianiu ważną rolę, przedewszystkiem ze względu na zawartość soli mineralnych, witamin i błonnika. Wprowadzają duże urozmaicenie w odżywianiu, zwłaszcza w postaci dobrze przyrządzonych sałat.

Jarzyny korzeniowe, bogatsze w węglowodany, posiadają większą wartość energjotwórczą.

Znajdujące się w jarzynach i owocach *sole mineralne* są w formie najbardziej cennej i przyswajalnej dla organizmu ludzkiego; mają znaczenie budulcowe i nadają smak potrawom. *Błonnik,* substancja niestrawna, odgrywa rolę pomocniczą przy ruchu robaczkowym kiszek. *Olejki eteryczne* nadają jarzynom specyficzny smak.

Witaminy są bardzo ważnem uzupełnieniem w odżywianiu. Wysoka temperatura niszczy je, więc należałoby zwłaszcza młode jarzynki spożywać w postaci sałat t. zw. surówek. Surowe jarzyny wpływają na wydzielanie soku żołądkowego w większym stopniu niż gotowane i przeciery z nich.

Sałata zielona zawiera witaminy A, B i C. Podaje się ją na surowo, więc nic nie traci na swej wartości. Przyrządzona na sposób francuski z cytryną i oliwą, jest łatwiej strawna niż po polsku ze śmietaną i jajkiem.

Szpinak zawiera tak samo jak sałata trzy grupy witamin, ponadto bogaty jest w sole mineralne; przyczynia się do wydzielania soku żołądkowego. Jako danie podaje się najczęściej w omletach, z grzankami i z jajkami gotowanemi; dla chorych natomiast — w postaci przecierów przyprawionych zasmażką, mlekiem lub śmietanką. W przetworach traci szpinak witaminy, więc lepiej go nie przyrządzać, tembardziej, że przez większą część roku można mieć świeży.

Szparagi są jarzyną luksusową, gdyż oprócz własności smakowych małe posiadają znaczenie odżywcze. Można z nich przyrządzać przetwory w domowych warunkach tylko w słojach hermetycznie zamykanych. Obgotowuje się je 2—3 minuty, wkłada do czystych słoi, zalewa roztworem ½% soli i gotuje 20—25 minut w ciągu trzech dni przy temperaturze 95—100 stopni C. Obierzyny można opłókać, wysuszyć i używać jako smak na zupę.

Rzodkiewka zawiera olejki eteryczne, posiada smak szczypiący. Podaje się ją z chlebem i masłem do śniadań, przed obiadem i do podwieczorku. Należy ją dobrze umyć, żeby móc jeść bez obierania. Można z niej przyrządzać sałatkę do mięsa: pokrajaną w cienkie plasterki posolić, wymieszać ze śmietaną, posypać szczypiorkiem lub koperkiem.

Leokadja Januszewska.

Przestrogi dotyczące urządzeń gazowych w domu

1. Nie zanieczyszczać kuchni gazowej ani przyrządów gazowych; po ich zabrudzeniu zaraz doprowadzić je do porządku, zwracając stale uwagę na sprawność ich działania.

2. Nie dopuszczać do nagromadzenia się kurzu na powierzchni piecyków gazowych, gdyż ogrzana do 70° C wytwarzają składniki szkodliwe dla zdrowia.

3. Nie skręcać rurki gazowej i, o ile możności, unikać węży gumowych, które łatwo ulegają uszkodzeniom, powodującym ulatnianie się gazu. Dobrą usługę daje bezpiecznik gazowy, ocechowany przez Instytut Gosp. Dom. (patrz str. 92, Nr. 4, 34 r.).

4. Nie szukać otworów w rurce przy pomocy zapalonej zapałki, gdyż może nastąpić miejscowy wybuch. Dla sprawdzenia szczelności rurki trzeba posmarować ją zewnątrz wodą mydlaną, która o miejscach podejrzanych się burzy; przekonawszy się o nieszczelności, trzeba zamknąć oba kurki od gazu i zmienić rurkę.

5. Nie stawiać dużych garnków tuż nad płomieniem gazowym, zwłaszcza jeżeli są wypełnione zimną wodą, np. przy gotowaniu bielizny. Płomień gazu wówczas rozpłaszcza się szeroko i ostudza, wskutek czego nie wszystkie jego składniki ulegają spaleniu i tworzą sadzę na dnie garnka. Wytwarzający się przytem trujący tlenek węgla, ulatnia się, nie wydzielając prawie żadnego zapachu i może wywołać zatrucie w postaci zawrotu głowy i omdlenia. Wewnętrzny zielony stożek płomienia nie powinien w żadnym wypadku dotykać dna naczynia.

6. Nie zapalać nigdy zapałki, gdy czuć gaz; przedewszystkiem sprawdzić, czy kurki są zamknięte, zamknąć je, o ile były otwarte, otworzyć drzwi i okna, a jeżeli w dalszym ciągu czuć gaz, zawiadomić Pogotowie Gazowe.

7. Nie zapominać o każdorazowem zamykaniu po użyciu nietylko kurka przy kuchence gazowej, ale i kurka doprowadzającego gaz do kuchenki, np. na ścianie. Bezwzględnie zamykać wszystkie kurki na noc.

8. Nie pomijać kilkakrotnego w ciągu dnia wietrzenia pomieszczenia, w którem jest urządzenie gazowe, by usunąć w ten sposób kwas węglowy i parę, wytwarzającą się przy paleniu.

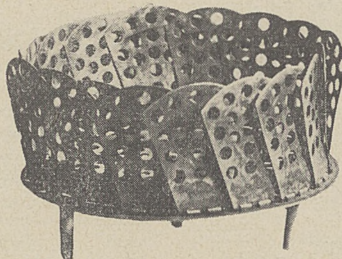
9. Nie przeciążać sieci gazowej przyrządami, nieprzewidzianemi przy jej założeniu; liczyć się z rozmiarami danej sieci gazowej i jej gazomierzem. Rozmiar rur gazowych jest przystosowany do przewodzenia określonej ilości gazu w danym okresie czasu. Gdy do rur gazowych, służących do oświetlenia, zamierza się przyłączyć np. kuchnię gazową lub piec kąpielowy, to trzeba rury zmienić, bo gaz nie będzie się dobrze palił. Gazomierz może przepuszczać na godzinę tylko określoną ilość metrów sześciennych gazu i w razie większego zapotrzebowania gazu powinien być zamieniony na większy. Na gazomierzu jest oznaczona najwyższa ilość metrów sześciennych (1 cbm = 1000 litrów), które dany gazomierz przepuszcza.

Halina Lutostańska.

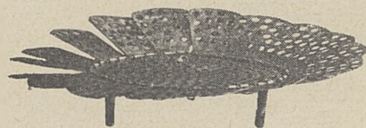
Gotujmy jarzyny na parze



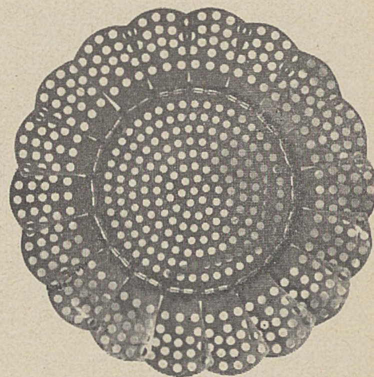
1



2



3



4

Gotowanie jarzyn w wodzie pozbawia je smaku i cennych składników mineralnych. Z tego względu coraz większe rozpowszechnienie znajduje gotowanie jarzyn na parze. Służą do tego siatki wstawiane w rondel, tu zaś mamy przyrząd z aluminjowej blachy dziurkowanej na 3 krótkich nóżkach i o bokach ruchomych, co umożliwia zastosowanie przyrządu do rondli różnych wielkości. W rondlach małych będzie wyglądał jak na rys. 2-gim, w dużych — jak na rys. 3-im i 4-ym; rysunek 1-y pokazuje przyrząd złożony.

Jest to model wyrobu zagranicznego, niewyrabianego u nas w kraju; podajemy go jako pomysł naszym wytwórcom.



JADŁOSPISY NA MAJ

Przed śniadaniem. Namoczone śliwki suszone (1) lub ½ szklanki wody gorącej z łyżeczką miodu i sokiem z ½ cytryny.

I śniadania. Jaja sadzone z boczkiem (2) lub kasza owsiana czy kukurydzana, albo drobna perłowa gotowana na gęsto na wodzie i podana z przegotowanem mlekiem lub śmietanką. Herbata z mlekiem. Chleb z masłem.

II śniadania. Chleb razowy z masłem i twarożkiem ze śmietaną wymieszanym ze szczypiorkiem lub z krajanemi rzodkiewkami; można też przełożyć zieloną sałatą warstwę jaj na twardo, drobno posiekanych. Mleko lub kawa (dla odmiany w gorętsze dni podane na zimno).

*Kolacje *).* Do wyboru: zsiadłe mleko z ziemniakami lub kaszą gryczaną czy purée z grochu; pierożki leniwe ze śmietaną. Po każdej z tych potraw — pieczywo, masło, powidła.

Dla odmiany — sałata jarzynowa z obiadu i świeżo ugotowane ziemniaki, potem herbata, mleko lub kefir; chleb z masłem.

*) Powyżej podajemy przykłady kolacyj niekosztownych, zdrowych, racjonalnie zestawionych i łatwych do przyrządzenia.

Obiady przykładowe

Biała polewka (3). Wątróbka cielęca z grzybami (4) i cebulą. Ziemniaki. Sałata zielona ze śmietaną. Legumina z cytryn (5).

Obiad bez zupy. Jaja w sosie pomidorowym. Mostek cielęcy faszerowany (6). Sałata z młodych jarzyn (7). Ziemniaki. Kompot z rabarbaru.

Obiad bezmięsny. Zupa cytrynowa z ryżem. Budyń ze szpinaku. Ziemniaki. Naleśniki z powidłami.

*Obiad dla artretyków **).* Sałata z jarzyn z sokiem z cytryny i oliwą (7). Pierogi z ziemniakami i serem lub z farszem z gotowanego mięsa, z bitą śmietaną. Suflet cytrynowy (8).

Obiad dla jaroszów. Zupa jarzynowa. Kotlety z jaj. Kapusta wiosenna — podczos (9). Ziemniaki z wody. Galaretka z rabarbaru.

**) Obiad dla artretyków może zawierać mięso gotowane oraz od czasu do czasu pieczone lub duszone, podane *bez sosu;* natomiast *smak* z mięsa i kości, t. j. wszelkie rosoły oraz wszystkie organy wewnętrzne (wątroba, ozór, mózg) są szkodliwe.

Dla jaroszów jest wskazany zawsze dodatek jaj lub sera zamiast mięsa.

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Kompot ze śliwek suszonych na śniadanie

Wymyte i sparzone śliwki suszone odsączyć, zalać gotującą się wodą, aby je zaledwie przykryła, zostawić na 10—12 godzin pod przykryciem. Rano zjeść, nie słodząc. Przy skłonności do uporczywej obstrukcji podgrzać kompot, nie dopuszczając do zagotowania.

(2) Jaja sadzone z boczkiem***)

Cienkie plasterki bekonu sparzyć gotującą wodą i przelać zimną, aby pozbawić bekon nadmiaru soli. Odsączyć, włożyć na rozgrzane masło, usmażyć na obie strony, włożyć do wygrzanego rondelka i na czas smażenia jaj wstawić do piecyka lub postawić na gorącej blasze pod przykryciem. Na tłuszczu pozostałym usmażyć jaja bez dodawania soli; wyłożyć je na talerz i obłożyć chrupiącym bekonem.

(3) Biała polewka

20 — 30 dkg podróbek	5 łyżek (Nr. 1) mąki
20 dkg jarzyn: selera, pora, marchwi i pietruszki	6 łyżek (Nr. 1) ryżu lub kaszy drobnej perłowej
4 łyżki (Nr. 1) masła	

Pokrajać jarzyny w cienkie paski i dusić na wolnym ogniu w maśle bez dodania wody. Zaprawić mąką, nie zrumieniając. Osobno ugotować rosół z podróbek, zasypać wymytą i sparzoną kaszą lub ryżem. Gdy się ugotuje, dodać jarzynki, osolić do smaku. (Solić należy pod koniec gotowania, inaczej kasza ciemnieje). Dodać kilka kropel soku z cytryny, który utrwala biały kolor zupy.

(4) Wątróbka cielęca z grzybkami

1/2 kg wątróbki cielęcej	4 łyżki (Nr. 1) masła
1/2 szkl. mleka	1 łyżka (Nr. 1) oliwy
3 dkg grzybów suszonych lub 10 dkg świeżych pieczarek	sól.

Wątróbkę obmyć, obrać z błony, pokrajać w cienkie szerokie plastry, sparzyć gotującem mlekiem, rozgrzać na patelni oliwę, dodać masło, obsmażyć na obie strony wątróbkę i natychmiast ułożyć na wygrzanym półmisku, soląc na obie strony. Osobno poddusić w maśle pokrajane pieczarki lub namoczone w mleku grzybki suszone, podać wraz z wątróbką natychmiast po jej usmażeniu. Wątróbka zbyt długo smażona lub osolona przed smażeniem twardnieje i traci na smaku.

***) W Warszawie można dostać bekony w sklepach przetwórni mięsnych, eksportujących polskie bekony (np. Wolska 27, Chłodna 39 i t. d.). Bekony są łatwo strawne i bardzo smaczne jako dodatek do potraw z jarzyn i jaj.

(5) Legumina z cytryn

1 szkl. wody	6 listków żelatyny
1 szkl. cukru	3 cytryny
3 jaja	biszkopty

Ugotować gęsty syrop, przestudzić, wlać sok z cytryn, dodać startą skórkę z 1 cytryny. Żelatynę wymoczoną w wodzie odcedzić, rozpuścić w 2 łyżkach gotującej się wody; wymieszać starannie z żółtkami ubitemi z cukrem, syropem i pianą z białek; postawić w chłodnem miejscu. Podać z biszkoptami.

(6) Mostek cielęcy faszerowany

1 kg mostku	1/2 szkl. mleka
4 dkg tłuszczu (szmalec lub masło)	3 dkg masła
Do nadzienia:	1 jajko
	1 żółtko
1 bułka	koperek, zielona pietruszka

Zrobić otwór w mostku i zlekka go osolić. Do nadzienia utrzeć masło, rozetrzeć z niem wymoczoną w mleku wyciśniętą bułkę, 2 żółtka, dodać białko ubite na pianę, usiekanej zielonej pietruszki, koperku i soli do smaku. Włożyć w otwór mostka, zeszyć, obsmażyć na szmalcu na patelni, włożyć bez tłuszczu do rondla lub na brytfannę i piec z kawałkiem masła w niezbyt gorącym piecyku; gdy mięso miękkie, pokrajać na kawałki pomiędzy kostkami i podać, polawszy tłuszczem.

(7) Sałata z młodych jarzyn

Pęczek młodej marchwi	2 jabłka
Pęczek rzodkiewek	2 żółtka
1/4 główki młodej kapusty	3 łyżki (Nr. 1) oliwy
mały pęczek szczypiorku	Sok z cytryny, sól do smaku
2 ogórki kwaszone	

Jarzyny pokrajać w cienkie paski, osolić ****), na 2 godziny zostawić pod przykryciem. Potem przelać je pod bieżącą zimną wodą, aby wypłókać z nich nadmiar soli, wymieszać z posiekanym szczypiorkiem, ogórkami i jabłkami pokrajanemi w kostkę, zaprawić roztartemi żółtkami z oliwą i sokiem z cytryny, solą do smaku.

****) Szczególnie jest ważne nasolenie kapusty, którą w ten sposób pozbawia się goryczy.

(8) Suflet cytrynowy

2 cytryny — 7 dkg cukru
4 jaja — 1/2 szkl. bułki tartej przesianej

Ubić żółtka z cukrem, dodać potrochu soku z cytryny, skórki startej z cytryny; wymieszać ze sztywno ubitą pianą i bułką tartą. Zapiec na półmisku w letnim piecu.

(9) Kapusta wiosenna — podczos

80 dkg liści młodej kapusty — sok z pół cytryny
6 dkg słoniny lub boczku — 1/2 szkl. śmietany
2 cebule — kminek, sól, pietruszka do smaku
1 dkg mąki

Wymyć młode liście kapusty *) pod bieżącą wodą, sparzyć osoloną wodą, odsączyć i pokrajać. Zasmażyć pokrajaną słoninę z posiekaną cebulą, dodać mąki, zlekka zrumienić, dodać pokrajaną kapustę i kminek. Gdy kapusta zacznie mięknąć, dodać śmietanę, sok z cytryny, nie dopuszczając do zagotowania; chwilę potrzymać na ogniu, doprawiwszy solą do smaku. Im krócej kapustę dusimy, tem jest strawniejsza i bardziej zasobna w pożyteczne dla organizmu składniki.

mag. diet. M. Morzkowska.

---

*) Można częściowo zastąpić liście kapusty liśćmi młodej kalarepy i młodych buraków.

Galaretka mozajkowa

w/g przepisu Pani Elżbiety.

Dodatki: 1 paczka galaretki malinowej „LUBA", 1 paczka galaretki morelowej „LUBA", 2 paczki galaretki ananasowej „LUBA", kilkanaście słodkich migdałów, ¼ kilo winogron słodkich: zielonych i czarnych.

Sposób przyrządzania: Galarety malinową i morelową przyrządzić według przepisów, podanych na paczkach i zastudzić każdą oddzielnie w głębokich miseczkach. Migdały oparzone i obrane z łupinek, pokrajać w cienkie paski. Winogrona obmyć, osuszyć, podzielić na jagódki.

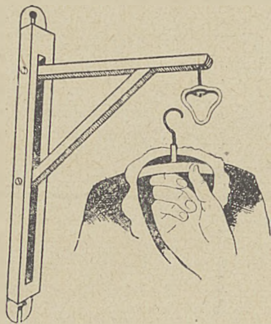
Zastygnięte galaretki pokrajać w równą, niedużą kostkę. W dużej formie układać naprzemian kostki galaretki, winogron, paski migdałów. Gdy wszystko wyjdzie, zrobić podwójną porcię galaretki ananasowej i stygnącą zalać tę mieszaninę, lekko zamieszać, aby galaretka ananasowa doszła do dna formy. Wynieść na noc całą, na chłód. Najlepiej trzymać na lodzie. Przed podaniem formę obetrzeć serwetą, umaczaną w gorącej wodzie, przykryć półmiskiem, przewrócić razem. Galaretka wyjdzie doskonale, ślicznie wygląda i jest bardzo smaczna.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

PRZEDŁUŻENIE POLECENIA NA ROK 1934. ULEPSZONY WIESZAK DO CZYSZCZENIA UBRAŃ.

Polecenie Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 36. Opis: „Pani Domu" 1933 r. Nr. 6.



Wytwórca: Związek Pań Domu, Oddział w Koniecpolu. *Cena* zł. 2.50. Zamawiać piśmiennie: Koniecpol, Stacja.

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35

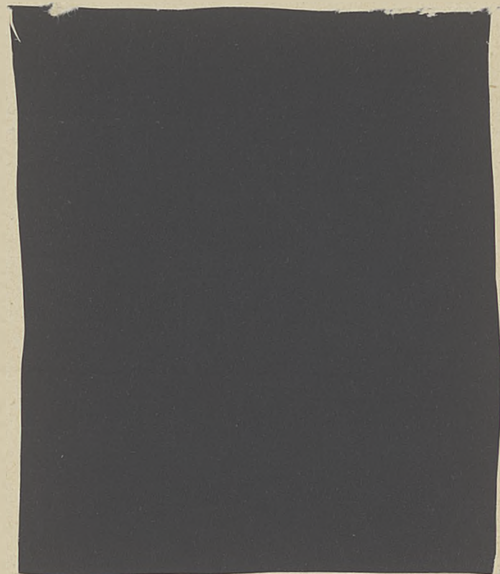
Nr. 68. SUROGAT KAWY „KAWA EKONOMICZNA".

Wytwórca: Spółka Akcyjna Dom Handlowo - Przemysłowy Franciszek Fuchs i Synowie, Warszawa, ul. Miodowa 18. Do nabycia w sklepach firmy „Franciszek Fuchs i S-owie", oraz w sklepach spożywczych.

Cena: 1 kg — zł. 2.80.

Opis: „Kawa ekonomiczna" jest surogatem kawy grupy słodowej z domieszką prawdziwej kawy ziarnistej w stanie mielonym. Sprzedawana jest w opakowaniu niebieskiem z nadrukiem bronzowym w pudełkach wagi 100 g i 200 g.

Zalety. „Kawa ekonomiczna" może zastąpić niezdrową i kosztowną prawdziwą kawę ziarnistą, głównie jako kawa biała z mlekiem. Domieszka kawy ziarnistej i cykorji nadaje jej smak i aromat zbliżony do kawy prawdziwej, zaś słód pozwala uzyskać napój pożywny i zdrowy o naturalnym kolorze kawy.



Nr. 73. PLAN MIESZKANIA JEDNOIZBOWEGO O POWIERZCHNI 25 m². patrz str. 160

Projekt Marji Chmieleńskiej, kierowniczki sekcji urządzeń przy Z. P. D. w Warszawie.

Opis. Załączony plan podaje sposób urządzenia mieszkania jednoizbowego tak, aby odpowiadało wymaganiom higjeny i organizacji pracy nawet w najskromniejszych warunkach *).

Uwaga. Planem tym można się posługiwać bez uprzedniego uzgodnienia z projektodawczynią. W najbliższym czasie p. Chmieleńska omówi obszerniej w naszem miesięczniku sprawę urządzenia małego mieszkania.

---

*) Trudne warunki ekonomiczne oraz niemożność płacenia dużego czynszu przez lokatorów za większe mieszkanie zmuszają do budowania domów z mieszkaniami jednoizbowemi przeznaczonemi dla rodzin, składających się z kilku osób. Jednakże mieszkanie jednoizbowe na 25 m² nie rozwiązuje zagadnienia najmniejszego mieszkania, które powinno składać się z 2 do 3 izb.

Nr. 70. KOSTKI BULJONOWE I BULJON ZIARNKOWANY MAGGI.

Wytwórca: Maggi Spółka z o. o., fabryka w Poznaniu. Do nabycia w sklepach spożywczych.

Cena: Kostka — 10 gr., pudełko buljonu ziarnkowanego 1 kg — 22 zł.



Opis: Kostki buljonowe i buljon ziarnkowany Maggi wyrabia się na ekstrakcie mięsnym i wyciągach warzywnych. Kostka buljonowa koloru żółtego rozpuszcza się łatwo w ¼ litra wrzącej wody na płyn jasny o smaku i zapachu rosołu.

Zastosowanie. Kostki buljonowe i buljon ziarnkowany Maggi mogą służyć do szybkiego przygotowania rosołu do picia, a także do polepszenia smaku zup, kasz, jarzyn i sosów.

Uwagi. Buljon ziarnkowany nadaje się szczególnie do przyrządzania potraw w większej ilości.

WYKŁAD INSTYTUTU

W dniu 18 maja o godzinie 19 w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, II piętro, [redacted] (kalce) w formatach normalnych (A—4, A—3, A—2).

Bliższych informacyj udziela Biuro Polskiego Komitetu Naukowej Organizacji, Warszawa, Mokotowska 51/53, tel. 838-13, godz. 10—13.

POGADANKI MAJOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE.

6-go niedziela, godz. 16.20: Aniela Podgórska — Ogródki działkowe.

10-go czwartek, godz. 16.20: Dr .Fryderyka Ameisen, Kraków — Pielęgnacja skóry na wiosnę.

13-go niedziela, godz. 16.20: Zofja Serednicka — Umiejętność kupowania.

17-go czwartek, godz. 16.20: Inż. Elidja Turska — Rola kobiety w obronie przeciwgazowej.

20-go niedziela, godz. 16.20: Romana Dalborowa — Czystość u nas i gdzieindziej.

27-go niedziela, godz. 16.20: Marja Morzkowska — Odżywianie młodzieży na wiosnę.

31-go czwartek, godz. 16.20: Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

KSIĄŻKI ZAOPINJOWANE

Komisja Kwalifikacyjna dla pomocy naukowych przy Instytucie Gospodarstwa Domowego poleca następujące wydawnictwa:

„PRZETWORY DOMOWE Z OWOCÓW I WARZYW" A. MERINGA.

Wydanie: Tow. Oświaty Rolniczej. Księgarnia Rolnicza. 1934. Str. 94. *Cena* zł. 2.50.

Broszura propaguje stosowanie metod naukowych w gospodarstwie domowem. Podaje ona zabiegi przygotowawcze, wiadomości ogólne o rodzajach przetworów oraz szczegóły dotyczące przerabiania danego owocu na przetwór. Broszura odpowiednia dla instruktorek i nauczycielek, zaawansowanych uczennic i wykształconych pań domu, może także oddać duże usługi osobom, zajmującym się przetwórstwem w celach handlowych.

„KOSOWSKA KUCHNIA JARSKA" R. TARNAWSKIEJ I DR. A. TARNAWSKIEGO.

Wydanie M. Arcta. 1929. Str. 474. *Cena* zł. 10.

Odpowiednia dla gospodarstw prywatnych i pensjonatów jako obszerne źródło smacznych i bardzo urozmaiconych przepisów na potrawy jarskie.

BROSZURA ORAZ XIII TABLIC JEDNOBARWNYCH „HYGJENA ODŻYWIANIA", M. STRASBURGER I Z. CZERNY-BIERNATOWEJ.

Wydanie Ilustracji Szkolnej. 1932. *Cena* zł. 6 i zł. 3, zależnie od wykonania.

Wydawnictwo to może być pomocne w prowadzeniu wykładów w szkolnictwie powszechnem i zawodowem oraz przy popularnych pogadankach i kursach na temat żywienia. Każda tablica tworzy osobną całość.

KSIĄŻKI NADESŁANE.

ALFABETYCZNY PORADNIK TOWAROZNAWSTWA. I — Artykuły spożywcze. Inż. W. Kączkowski. Wyd. Związku Polskich Stow. Spożywców. Warszawa 1923 r. Str. 524. Zł. 4.—

Kupujemy wszystko, a tyle podstawowych wiadomości jest nam zupełnie obcych. Stąd powtarzające się błędy, konieczność dawania wiary mało ważkim argumentom sprzedających. Właściwie nie mamy często swego zdania. Doświadczone gospodynie mają oczywiście własną długą praktykę, lecz młode panie domu nie mają pojęcia, jakie są różne gatunki produktów spożywczych, jakie mogą być ich zafałszowania, jakie pochodzenie i t. d.

Tymczasem nie należy czekać, aż po latach zdobędzie się doświadczenie, nieraz drogo okupione. W dziale produktów spożywczych istnieje doskonały podręcznik „Alfabetyczny Poradnik Towaroznawstwa", opracowany przez obecnego kierownika naukowego doświadczalni Instytutu Gospodarstwa Domowego inż. W. Kączkowskiego, docenta Politechniki Warszawskiej.

Książka omawia w porządku alfabetycznym wszystkie produkty spożywcze, podaje ich nazwy w innych językach, opis zastosowania, cechy, własności, gatunki, przerób, warunki handlowe, przewóz, przechowanie, wreszcie wady i fałszowania wraz z łatwemi sposobami ich rozpoznania.

Celem ułatwienia odszukania każdego poszczególnego artykułu w zakończeniu podano dokładny spis alfabetyczny, obejmujący również nazwy w obcych językach.

Podręcznik, przeznaczony dla sprzedających, powinien się znaleźć również w każdej *Bibljotece Oddziału Z. P. D.* i innych stowarzyszeń kobiecych, w Bibljotece Szkoły Zawodowej, a niewątpliwie przyniesie on korzyść każdej pani domu, korzystającej z podręczników gospodarstwa domowego.



Sukienka kołnierz czapka dla dwuletniej dziewczynki

SUKIENKA.

Materjały: 200 g. różowej wełny z jedwabiem „Miss Polonia" marki „Trójkąt w Kole"; druty Nr. 4 i Nr. 3½; szydełko Nr. 2.

Dół sukienki i bufki rękawów — ścieg koronkowy. *1-szy rząd:* 3 razy po dwa oczka razem przerobić na prawo — * 1 dodać, 1 prawe powtórzyć 6 razy.

Następnie 6 razy po 2 oczka razem przerobić na prawo i od * zawracać tak długo, ile jest oczek na drucie. *2-gi rząd* cały na lewo, *3-ci rząd* na prawo, *4-ty rząd* na lewo i t. d.

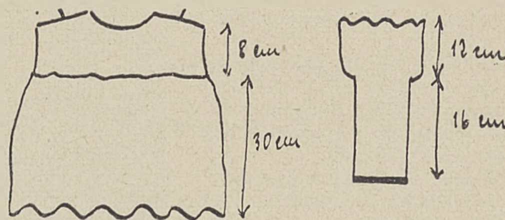
Karczek i dół rękawów — ścieg ryżowy: *1-szy rząd:* 1 lewe, 1 prawe, 1 lewe, 1 prawe i t. d. naprzemian; *2-gi rząd* tak jak pierwszy, tylko tam, gdzie było w poprzednim rzędzie oczko lewe, teraz robić prawe i odwrotnie.

Przód sukienki robi się od dołu. Zacząć 144 oczka na drutach Nr. 4 i robić ściegiem koronkowym 40 cm. Potem wziąć druty Nr. 3½„ ująć oczek do 72, przerabiając cały rząd po dwa oczka razem, i robić karczek ściegiem ryżowym. Gdy karczek będzie miał wysokość 8 cm., zrobić dekolt, zamykając środkowe 20 oczek, potem ująć jeszcze z każdej strony po 5 oczek, co drugi rząd jedno. Na ramiona zostawić po 20 oczek, zamknąć 4 razy po 5 oczek, żeby uzyskać ukośną linję ramienia.

Plecy robi się tak samo jak przód.
Zeszyć przód i plecy, zostawić pachy na całą wysokość karczka. Ramiona zeszyć tylko do połowy, od strony szyi zostawić zapięcia na ramionach (na zatrzask). Dekolt i miejsca na zapięcie na ramionach obrobić szydełkiem rzędem półsłupków.

Rękawy. Zacząć od dołu 48 oczek na drutach Nr. 3½ ściegiem ryżowym. Gdy rękaw będzie miał 16 cm długości, wziąć druty Nr. 4, dodać oczek do 72, przerabiając jedno oczko dwa razy, robić ściegiem koronkowym 12 cm. Zakończyć i wszyć rękaw zwyczajnie. Można zrobić także rękaw krótki, robiąc tylko 12 cm ściegiem koronkowym.

Kolnierz. 20 g. wełny różowej „Szesnastka" marki „Trójkąt w Kole"; szydełko Nr. 2.
Zrobić 80 oczek łańcuszka. *1-szy rząd:* słupki nawijane. *2-gi rząd:* * słupek nawijany, 1 oczko w powietrzu, słupek nawijany, 4 oczka w powietrzu i od * zawracać tak długo, ile jest oczek w drutach. Dodawać oczka łańcuszka w powietrzu za każdym rzędem jedno, do 15-tu.



CZAPKA — BUDKA.

Materjały: 40 — 50 g wełny różowej „Scotland" marki „Trójkąt w Kole"; szydełko Nr. 3.
Ścieg: zwykłe półsłupki. Zrobić 3 oczka łańcuszka i zamknąć. Robić ciągle w koło półsłupkami 5 rzędów, dodawać, robiąc dwa półsłupki w jednym oczku. Potem zrobić 15 rzędów, robiąc po 5 oczek dwa półsłupki w jedno oczko. Potem zrobić prosto, nie dodając, 12 rzędów. Zrobioną główkę złożyć wpół, naznaczyć przód i tył i, zostawiając ztyłu 5 oczek, robić po obu stronach osobno do przodu 24 półsłupki, wracać, ujmując po każdej stronie jeden słupek; skończyć na 14-stu (przedłużenie na uszy).
Potem robić rondo przez przód i przedłużenia na uszy, dodając co piąte oczko jeden półsłupek. Rondo może być z angory lub z tej samej wełny, zakończone angorą.

Zofja Studzińska.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

SPRAWOZDANIE Z OGÓLNEGO ZJAZDU DELEGATEK ODDZIAŁÓW ZWIĄZKU PAŃ DOMU

Zjazd odbył się w Poznaniu w dniach 11 i 12 marca r. b. według następującego programu:

Niedziela, dnia 11 marca.

Msza św. w kościele Farnym przy ul. Jezuickiej.
Obrady delegatek w lokalu Hotelu Bazar:
1. Otwarcie Zjazdu.
2. Wybór Prezydjum Zjazdu.
3. Odczytanie protokólu z poprzedniego Zjazdu.
4. Sprawozdania:
   a) Zarządu Głównego z Centrali i Oddziałów,
   b) Komisji Organizacyjno-Propagandowej,
   c) Wydziału Radjowego,
   d) Kasowe i Rachunkowe.
5. Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej.
6. Budżet i program prac na 1935 rok.
7. Odczytanie zgłoszonych wniosków.

Referaty w gmachu Collegium Medicum, sala Śniadeckich:
a) „Piśmiennictwo gospodarcze u nas i zagranicą" — red. Marya Romanowa.
b) „Podstawy odżywiania rodziny" — pułk. dr. Kucharski.

Wspólna kolacja w Hotelu „Bazar".

Poniedziałek dnia 12 marca.

Dalszy ciąg obrad w lokalu Hotelu „Bazar".
1. Wybory: a) uzupełniające do Zarządu Głównego i
   b) 5 członkiń Komisji Rewizyjnej.
2. Komunikaty bieżące.
3. Przyznanie nagrody za najlepszy artykuł, wydrukowany w 1933 r. w miesięczniku „Pani Domu".
4. Uchwały Zjazdu.
5. Zamknięcie Zjazdu i wyznaczenie miejsca następnego Zjazdu w 1935 r.

Zwiedzenie Kuchni Szpitala Nr. 7.
Referaty:
a) „Panie domu zagranicą" — p. Wanda Ładzina.
b) „Sprawa służby domowej" — p. Michalina Ulanicka.

Przebieg Zjazdu

Dn. 11 marca po Mszy św. zebrały się delegatki i liczni goście w lokalu Hotelu Bazar. Delegatki przybyły ze wszystkich prawie Oddziałów Z. P. D., co należy uznać jako bardzo dodatni objaw zwartości organizacyjnej i zwiększającego się zainteresowania sprawami, poruszanemi na dorocznych Zjazdach Związku.

Z powodu choroby nie mogły przybyć na Zjazd pp. Iza Mandukowa, przewodnicząca Zarządu Głównego, Marja Bartlowa ze Lwowa i Marja Karczewska.

W zastępstwie nieobecnej p. Mandukowej Zjazd otworzyła p. Wanda Hummlowa, zastępczyni przewodniczącej. Pani Gertruda Dobrowolska, przewodnicząca Oddziału Poznańskiego, powitała w serdecznych słowach przybyłe na Zjazd Delegatki i przedstawicieli instytucji.

Do Prezydjum Zjazdu powołano panie: Nitschową z Katowic, Ładzinę, Hummlową i Plucińską z Warszawy i Sczaniecką z Poznania; do sekretarjatu panie: J. Romanową z Warszawy i Madurowiczównę z Poznania; do Komisji Wniosków panie: Kiewnarską z Warszawy, Koryznę z Kutna i Grucową ze Lwowa; do Komisji Prasowej panie: Ginett-Wojnarowiczową z Torunia, Mamelokową z Sosnowca i Słaboszewiczową z Poznania; do Komisji Wyborczej panie: Krajewską z Sosnowca, Dobrowolską z Poznania i Jacewiczową z Krakowa.

Przewodniczy p. K. Nitschowa. Obrady rozpoczęto uchwaleniem przesłania depesz w hołdzie Pani Prezydentowej Mościckiej i Pani Marszałkowej Piłsudskiej jako najdostojniejszym paniom domu w Polsce.

Życzenia nadesłały pp.: Szumlakowska z Lizbony, Łopacińska z Lublina i inne. Odczytano pismo, nadesłane na otwarcie Zjazdu przez p. Mandukową z powitaniem i życzeniami. Podkreśla ona ważność Zjazdu, który przelicza całoroczny dorobek pracy Związku i zwraca uwagę na trudną pracę w Oddziałach mniej licznych. Zjazd winien odpowiedzieć na następujące pytania: czy Związek Pań Domu pracuje pożytecznie dla rodziny, społeczeństwa i Państwa? Czy idzie po właściwej drodze? Czy w warunkach obecnych Związek może zadania swoje dobrze wypełniać? Co możemy i powinniśmy zrobić w najbliższym roku? Drugim celem Zjazdu jest umocnienie się wzajemne na duchu, obmyślenie programu działalności i powrócenie do swych Oddziałów z większym zapałem do wykonania tego programu.

SPRAWOZDANIE ZARZĄDU GŁÓWNEGO

Sprawozdanie odczytała p. Hanna Koryzna. Zarząd Główny, wybrany na poprzednim Zjeździe, składa się z 18 pań, z których 7 zamieszkałych w Warszawie stanowi Prezydjum i prowadzi pracę Związku. Drugi rok działalności Związku zaznacza się dalszym rozwojem organizacyjnym. Powstaje Komisja dla ściślejszej współpracy z paniami domu zagranicą, do której wchodzą pp.: Ładzina, Karczewska, Szumlakowska i Nitschowa.

Prezydjum odbyło 35 zebrań zwykłych, 3 zebrania plenarne Zarządu Głównego z udziałem członkiń zamiejscowych. Rozpoczęło swą działalność pozjazdową od wydrukowania sprawozdania za 1932 rok w organie Związku „Pani Domu", Nr. 5 z 1933 r.

Wprowadzenie w życie uchwał, powziętych na Zjeździe w 1932 roku, przedstawia dużo trudności i tylko częściowo Związek osiągnął zdobycze pożądane, jak audycje radjowe, poświęcone gospodarstwu i rodzinie, książeczki obrachunkowe dla służby domowej na terenie stolicy i zainteresowanie się przez bibljoteki działem książek z zakresu gospodarstwa domowego; natomiast otwartemi pozostają takie doniosłe sprawy, jak unormowanie godzin pracy i posiłków w miastach, kształcenie zawodowe służby domowej, zniesienie cła na pomarańcze, zniżka opłat za dzierżawę gazomierzów, termin przechowywania kwitów za opłacone podatki, higjena targowisk i inne.

Działalność Związku na terenie stolicy polega na współpracy w instytucjach o charakterze gospodarczym i oświatowym.

Zarząd Główny przeprowadził w Warszawie kursy Higjeny mleka dla pań domu i pracownic domowych oraz wysyłał instruktorki do Oddziałów dla przeprowadzenia krótkich kursów gotowania.

Sprawa higjeny i aprowizacji miast wysuwa się na czoło najważniejszych zagadnień, którym Związek poświęca dużo uwagi. Wyrazem postulatów pań domu jako konsumentek było opracowanie przez p. Izę Mandukową broszury p. t. „Nasze żądania", wydanej z racji pokazu Oddziału Warszawskiego p. n. „Aprowizacja".

Eksponaty do małej wystawy ruchomej zostały przez Zarząd Główny skompletowane dla wypożyczania Oddziałom.

Rada Naczelna Gosp. Wykształcenia Kobiet zaofiarowała swą pomoc przy urządzaniu w Oddziałach Związku konkursów sprawności prac domowych. Na konkurs sprawności, który organizuje Rada dla uczenic szkół gospodarczych, Zarząd Główny przeznaczył nagrodę imienia Związku dla laureatki konkursu w postaci broszur Związku i Instytutu Gosp. Domowego.

Na poprzednim Zjeździe rozdano ankietę Centr. Tow. Popierania Wytwórczości Krajowej w sprawie znakowania towarów wyrobu krajowego i zapytania, czem panie domu kierują się przy kupnie wyrobów zagranicznych. Ankieta wywołała żywy oddźwięk ze strony członkiń Związku i Oddziałów. Na zasadzie otrzymanego materja-



Grupa pań na Zjeździe Delegatek Związku Pań Domu w Poznaniu, 1934 r.

łu p. Mandukowa opracowała memorjał, wysuwający uwagi i postulaty konsumentek; memorjał przesłano do wszystkich placówek Związku, instytucji gospodarczych i do Tow. P.W.K.

W aktualnej sprawie Ubezpieczalni Społecznej oraz konieczności roztoczenia opieki nad zawodem pracownic domowych Zarząd Główny przesłał odnośnym urzędom umotywowany memorjał, żądając wyraźnego rozgraniczenia świadczeń, obciążających pracodawczynie i pracownice oraz domagający się wyjaśnień, w jakim stopniu opłacane składki zabezpieczą pracownice na starość i niezdolność do pracy.

Regulamin pracownic domowych za wieloletnią i wzorową pracę w domu członkini Z.P.D. już został wprowadzony w życie i pierwsze cztery pracownice zostały nagrodzone w Oddziale Warszawskim.

Sprawozdanie Zarządu Głównego przyjęto przez aklamację.

DZIAŁALNOŚĆ ODDZIAŁÓW W 1933 R.

Sprawozdanie z działalności Oddziałów Związku Pań Domu w streszczeniu p. Wandy Hummlowej przedstawia się następująco. W ciągu roku 1933 przybyły 3 Oddziały, tak że w roku 1933 Związek Pań Domu liczył 31 Oddziałów i 4 Zrzeszenia Zaprzyjaźnione. Najliczniejsze Oddziały mamy w Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Częstochowie i Lwowie.

Praca tych placówek odbywała się jak niżej.

BIAŁA KRAKOWSKA

Oddział posiada 3 *sekcje:* odczytową, bibljoteczną i oszczędnościową.

Wygłoszono 4 *referaty:*

P. Nitschowa — *Organizacja gospodarstwa domowego.* Dyr. Obrzuta — *Stanisław Staszic a współczesne stosunki gospodarcze w Polsce.* P. Sitzmanowa — *Wpływ kobiety inteligentnej, letniczki na kobietę wiejską i rozplanowanie wakacji.* P. Hrabiowa — *Współpraca młodzieży z panią domu.*

Pokazów odbyło się 6: Ogród kwiatowy. Ogród jarzynowy. Racjonalne oświetlenie mieszkań. Przyrządzanie win owocowych. Pranie wełen, jedwabi, kilimów i prasowanie ich oraz wywabianie plam. Piękne i oryginalne podawanie wędlin.

W kwietniu odbył się *konkurs* sprawności gospodarskiej, urządzony przez nauczycielkę Szkoły Gospodarstwa Domowego w Bielsku. W konkursie brały udział uczenice tej szkoły.

W maju Oddział uczestniczył *w wycieczce* do Katowic na Targi Katowickie i Zjazd Towarzyski Pań Domu.

W grudniu zorganizował tygodniową *wystawę* stołów wigilijnych „Babci i wnuczki". Odbyły się 2 *herbatki* towarzyskie.

Oddział zorganizował 6-cio miesięczny *kurs* trykotażu.

Założona w 1932 r. Kasa Oszczędnościowa dla członkiń Oddziału działa stale. W 1933 roku wydano pożyczki 9-ciu członkiniom.

BORYSŁAW

Oddział zorganizował w 1933 r. cykl odczytów; założył kasę koleżeńską pożyczkową, z której korzystało kilka członkiń; zakupił aparat Wecka dla użytku pań domu.

Członkinie Z. P. D. objęły dyżury podczas wydawania obiadów dla biednej dziatwy szkół powszechnych.

Naogół Związek Pań Domu rozwija intensywnie swą działalność, a w życiu towarzyskiem Borysławia odgrywa wybitną rolę.

Przewodniczącą została na rok 1934 p. Helena Wyszyńska.

BYDGOSZCZ

Oddział zorganizowano 20 listopada 1933 r., przyczem utworzono 6 *sekcji:* klubową, pośrednictwa pracy, zakupów, odczytów, samoobrony i kursów.

Rozpoczęto 2 *kursy:* robót ręcznych (bezpłatny) i 5-cio miesięczny kurs kroju i szycia (za niewielką opłatą). Frekwencja na tych kursach duża.

W grudniu odbyła się *wycieczka* do Zakładu Karnego dla Kobiet w Fordonie dla zwiedzenia warsztatów pracy.

CZĘSTOCHOWA

Oddział utworzył 7 *sekcji:* ogrodniczą, bibljoteczną, estetyki wnętrz, klubową, brydżową, gospodarczą i sekcję kursów i odczytów.

Wygłoszono 8 *referatów:*

Dr. Szaniawski — *Jak ustrzec dzieci przed gruźlicą? Jak dzieci powinny spędzić lato?* M. Zbierska — *Kobieta a życie gospodarcze.* Z. Brykalska — *Co nam dać może Związek Pań Domu.* Inż. Sągajło — *Obrona przeciwgazowa kobiet.* Z. Brykalska — *Gospodarcze znaczenie dostępu do morza.* Dr. Jaroń — *Odżywianie i zwalczanie braku apetytu u dzieci.* M. Karczewska — *Kobiece organizacje gospodarcze zagranicą.*

Pogadanek było 19, w tem 3 przeglądy prasy kobiecej i 2 wieczory dyskusyjne. Podajemy tematy.

P. Jastrzębski — *Nowe warzywa. Ubieranie balkonów.* I. Zielińska — *Kryzysowe przyjęcie karnawałowe. Racjo-*

nalne odżywianie wiosenne. Baranina, Inż. Z. Kanczewska — *Wiosenne prace w ogrodzie. Przesadzanie kwiatów doniczkowych.* Z. Hertzowa — *Co robić, aby być szczęśliwą?* M. Zbierska — *Przegląd prasy kobiecej.* K. Nitschowa—*Racjonalne odżywianie i układanie jadłospisów.* Z. Brykalska — *Wrażenie ze Zjazdu Delegatek w Warszawie. Popieranie wytwórczości krajowej* (dyskusja). *Zakupy zimowe. Przeglądy prasy kobiecej.* J. Starzyńska — *Roboty ręczne.* E. Kotlińska — *Wartość odżywcza mleka.* P. Damska — *Co widziałam na rewjach w Warszawie.*

Oprócz tego sekcja ogrodnicza urządziła 6 specjalnych *pogadanek* ogrodniczych. Na życzenie członkiń przewodnicząca tej sekcji p. Kanczewska odwiedziła ich ogródki i udzieliła porad na miejscu.

Odbyło się 6 *pokazów:* Badanie zafałszowań nabiału. Kompoty zimowe. Przyrządzanie surówek. Roboty ręczne lnem. Niszczenie mszycy krwistej. Koszyk do zakupów.

Oddział zorganizował publiczną *konferencję* w sali teatru w sprawie samowystarczalności gospodarczej.

Odbyły się dwa *zebrania towarzyskie:* Tłusty Czwartek i Opłatek. 26 grudnia urządzono kulig za miasto.

Oddział wynajął lokal, w którym urządził dwudniową *wystawę* p. t. Tani podarek gwiazdkowy pani domu.

Odbyły się *wycieczki:* w maju do Katowic, w listopadzie do Warszawy na wystawę Związku P. D.

Urządzono 3 *kursy:* dwudniowy sprzątania; jednodniowy przyrządzania sałat i kurs pieczenia pierników.

Bibljoteka Oddziału obejmuje 26 książek fachowych i beletrystycznych oraz 33 dziecinne. Czytelnia prenumeruje pisma kobiece.

Oddział wystarał się o zniżkę dla członkiń w teatrze i do kin oraz o rabaty w sklepach.

Oddział uczestniczył czynnie w różnych imprezach społecznych i charytatywnych.

GARBÓW

Członkiniami Oddziału są panie, mieszkające na terenie cukrowni Garbów pod Lublinem i na zebrania miesięczne zbierające się w Lublinie.

Oddział urządził 3-dniowy *kurs* gotowania, w którym brało udział 9 pań. Kurs obejmował m. i. surówki i potrawy jarskie. Oddział nabył dla swych członkiń aparat Wecka i urządził *pokaz* przygotowywania konserw i pokaz robót ręcznych.

Oddział prenumeruje kilka pism kobiecych. Na tematy poruszane w tych pismach urządzane są odczyty i dyskusje.

GNIEZNO

Wygłoszono 7 *referatów:*

p. Śmielecka — *O prowadzeniu rachunków domowych.* P. Skorzewska — *O zadaniach pani domu.* P. Sokołowski — *Pielęgnacja kwiatów w domu i w ogródkach.* P. Szałkowska — *O zbiorach w pałacu Gołuchowskim.* Inż. Małecki — *Higjena masła i mleka.* P. Musiałówna — *Środki spożywcze i ich wartość.* P. Dziochówna — *Zagadnienie kierownictwa w gospodarstwie domowem.*

Odbyło się 5 *kursów:* kroju bielizny, pielęgnowania niemowląt, 10 tanich obiadów, pieczenia pierników oraz 3 *pokazy* gotowania na gazie dla pań i oddzielnie dla służby oraz pokaz prania wełny kolorowej i jedwabiu.

Odbył się *wykład* z pokazem d-ra Chrzanowskiego „O obronie przeciwgazowej", przyczem dochód wręczono prelegentowi na biednych.

Urządzono *wycieczki* w okolice aż do Kalisza, a we wrześniu — do Zakładu dla sierot w Mielżynie oraz do Szkoły gospodarczej SS. Dominikanek — przy dużym udziale członkiń.

W grudniu Oddział wspólnie z Tow. Ziemianek i Kółkami Włościanek urządził *wystawę* robót artystycznych połączoną z kiermaszem. Całkowity dochód w sumie zł. 1.275.— oddano na ochronkę Św. Wojciecha. Impreza premjowania lalek na kiermaszu dała dochód zł. 100, co przekazano na żłobek. Z własnych funduszów Oddział przekazał zł. 50 Komitetowi Opieki nad grobami na pomnik poległych.

„Kawki czwartkowe pań domu" odbywają się w jednej z cukierni, w lecie zaś w podmiejskim ogródku, dokąd członkinie zabierają dzieci.

Czytelnia prenumeruje pisma kobiece, które za opłatą wypożycza członkiniom.

KALISZ

Wygłoszono 18 *referatów:*

Dr. Grüner — *Ostre zakaźne choroby dziecka.* P. Kostro — *Praca w kuchni. Dobrze zorganizowane lato. Ogólne zasady prania. Technika prania i wywabiania. Stosowanie wysokiej temperatury przy przyrządzaniu potraw. Badanie zafałszowań produktów.* P. Szymanowska — *Wpływ domowego otoczenia na dziecko. Psychologja dziecka — pierwsze dzieciństwo. Psychologja dziecka — wiek szkolny.* Dr. Niewiadomski — *Dietetyka.* P. Sobczyńska — *Higjena lata.* P. Jaroszowa — *Racjonalne palenie w piecach.* P. Kosowska — *Pielęgnacja skóry jesienią i w zimie.* Dr. Kibler — *Higjena wieku szkolnego.* Mag. Mamroth — *Co każda pani domu z prawa wiedzieć powinna?* Odczytano referat p. I. Mandukowej — *Rachunkowość domowa jako kontrola czynności* i p. Skrzyńskiej — *Potrzeba solidarności u kobiet.*

Odbyło się 7 *pokazów:* nowoczesnych przyrządów; środków przeciwmolowych; sałatek surówkowych; prania; kompresora. Urządzono odczyt dla maturzystek.

Oddział zorganizował 2 *kursy:* kulinarny dla harcerzy przed wyjazdem na lato i obrony przeciwgazowej. Urządzono *konkurs* nakrycia stołów do podwieczorku.

Poza czwartkami klubowemi (w lokalu Resursy Obywatelskiej) urządzono 3 *zebrania towarzyskie.*

Oddział zaofiarował biednym dzieciom na gwiazdkę 15 kompletów bielizny flanelowej, uszytych przez członkinie.

KIELCE

Sprawozdania nie nadesłano.

KONIECPOL

Wygłoszono 9 *referatów:*

Mięso w kuchni codziennej. Leguminy. Dezyderaty sekcji mieszkań i urządzeń. Noszenie i przechowywanie ubrania. Wytyczne pracy w Oddziałach. Umiejętne przechowywanie bielizny stołowej, szkła i sztućców. Szkolenie służby domowej. Higjena życia codziennego. Usługa przy stole i jego nakrycie.

Urządzono następujących 8 *pokazów* praktycznych. Faworki robione dwoma sposobami. Dzielenie indyka i układanie na półmisku. Pokaz przyrządów gosp. i ułatwień. Składanie bielizny. Nakrycie stołu. Sztuczne oddychanie i ratunek zemdlonego. Domowa reparacja. Sałatka sylwestrowa.

Co tydzień wygłaszane były *pogadanki* w liczbie 26 na różne tematy.

Bibljoteka Oddziału składa się z dwudziestu kilku książek i broszur oraz prenumerowanych czasopism.

Oddział urządził 2 *imprezy towarzyskie* oraz brał udział w Zjazdach w Warszawie, w Katowicach i zwiedził wystawę Związku w Warszawie.

Oddział w Koniecpolu współpracuje z Oddziałami w Kielcach i w Białej. Oddział przypomina, że posiada na sprzedaż własnej, ulepszonej konstrukcji wieszak, cechowany przez I. G. D.

KOSÓW

Dr. Wit. Tarnawski wygłosił 3 *pogadanki* z dziedziny higjeny. Urządzono *kurs* cukierniczy dla członkiń i pań z poza Związku. Oddział prowadzi w ciągu lata cukiernię i kram z huculszczyzną, co przynosi znaczny dochód. Oddział zatrudnia 28 hafciarek huculskich, które wyszywają obrusy, serwety i t. p.

Bibljoteka Oddziału posiada 27 książek, które są stale wypożyczane przez członkinie.



Przewodnicząca Z. P. D. Iza Mandukowa wręcza odznaki i dyplomy pracownicom domowym za wieloletnią i wzorową pracę w jednym domu. Stoją: Katarzyna Bursiakowa, Katarzyna Waszkiewicz, Marjanna Goław. Odznaczono również Jadwigę Lizanowicz.

KRAKÓW

W roku sprawozdawczym przybyła nowa sekcja pod nazwą „Dokształcenie gospodarcze", tak że pracę prowadzi się w 6 *sekcjach:* kursowej, towarzysko-dochodowej, pracy na przedmieściach (Koła Dzielnicowe), czytelniano-bibljotecznej, udogodnień (zakupów), dokształcania gospodarczego.

Oddział prowadzi 3 *poradnie:* gospodarczą, prawną, kosmetyczną. *Poradnię prawniczą* prowadzi prawnik; porady prawne udzielane są członkiniom bezpłatnie. Poradnia kosmetyczna jest bardzo popularna i udziela raz na tydzień porad bezpłatnie.

Wygłoszono 8 *referatów:*

Panie: Nitschowa i Skarzeńska — *Sprawozdanie ze zjazdu delegatek.* Dr. Bier — *O mleku.* Róża Kaplowa — *Komentarz do niewydanego pamiętnika 13-letniej pensjonarki.* K. Nitschowa — *„Rohö".* P. Bogdanowska — *Jak oszczędzać na odżywianiu bez uszczerbku dla zdrowia* P. Zarembina — *Rola kobiety w obronie kraju.* Pp. Jurowa i Jacewiczowa — *Praca społeczna kobiet.* K. Nitschowa — *Nowa ustawa o stowarzyszeniach.*

Na wieczorkach klubowych wygłaszane były następujące *pogadanki* — ogółem 8: Kobieta w Hiszpanji. Kobieta angielska. Wspomnienia z podróży do Palestyny i Egiptu. Statkiem „Kościuszko" do Danji. Wspomnienia z wakacji (wspólny reportaż 5-ciu członkiń). O literaturze angielskiej. Kosmetyka życia codziennego. Jak pani domu może zachować młodość i urodę?

Urządzono Święcone, Św. Mikołaja i Opłatek, kurs brydża. Odbyła się wspólna *wycieczka* do Katowic na Zjazd Towarzyski Pań Domu z udziałem 50-ciu członkiń oraz *wycieczka* do Muzeum Narodowego na wystawę ceramiki i kobierców wschodnich.

Odbyło się 9 *kursów:* 3 lekcjowy kurs kryzysowej kuchni, po którym wydano broszurkę z dyspozycjami na 7 obiadów z obliczeniem kalorycznem i kalkulacją cen; 3 lekcjowy kurs teoretyczno-praktyczny kuchni dietetyczno-artretycznej; 20-lekcjowy kurs gospodarstwa domowego dla uczenic gimn. im. Król. Jadwigi; 5-cio lekcjowy kurs trykotarstwa; 10-cio lekcjowy kurs gotowania dla pań; 10-cio lekcjowy kurs kroju i modelowania; jednolekcjowe pokazy wykwintnych ciastek, ciasta drożdżowego, sałatek i kanapek. Kursy prowadzone były przez siły fachowe.

Koło dzielnicowe zorganizowało w maju w jednej z dzielnic 30 kobiet w „Koło pracy domowej". Wygłoszono szereg pogadanek na następujące tematy gospodarcze: racjonalne odżywianie; nowe sposoby prania; co można zrobić z jarzyn. Oprócz tego przeprowadzono kurs trykotażu ręcznego.

Czytelnia prowadzi pisma i książki o treści gospodarczo-społecznej, przyczem Sekcja urządzała krótkie pogadanki na tematy aktualne gospodarskie.

Oddział wyrobił zniżki w 32 sklepach i licznych pracowniach oraz w 3-ch kinach.

KUTNO

Wygłoszono 5 *referatów:*

Inż. Dobrzelecki — *Zasady ogrzewania.* P. Anders — *O twórczości Cyprjana Norwida.* Dyr. Kozłowski — *O kulturze polskiej w wieku XVI.* Odczytano referaty: dr. Kasperowiczowej — *Higjena kobiety w wieku przejściowym;* p. Mandukowej — *Rachunkowość jako kontrola czynności pani domu.*

Odbyły się 2 *pokazy:* rozbierania pieczonego drobiu i prania Radionem.

Członkinie Oddziału zwiedzały wystawy Związku Pań Domu w Warszawie oraz inną wystawę aprowizacyjną i zdawały potem sprawozdania na zebraniach członkowskich. Ze względu na ciężkie warunki odbywały się tylko *herbatki* po zebraniach ogólnych — ogółem 10.

W czerwcu zorganizował Oddział dorocznym zwyczajem *wycieczkę* dla członkiń z ich dziećmi.

Odbyły się 3 *imprezy publiczne:* Odczyt p. Huberowej „Prace Instytutu Gospodarstwa Domowego". Pokaz filmu z pogadanką z dziedziny szkolnictwa zawodowego żeńskiego „Kobieta, która pracuje". Pokaz-wystawa „Racjonalne nakrycie stołów". Wystawa ta urządzona była łącznie z wystawą koronek siatkowych Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet. Zwiedziło ją 400 osób. Pokaz Oddziału obejmował następujące rodzaje stołów: racjonalnie nakryty; źle nakryty; dla chorych; weselny oraz rozmaite inne na różne posiłki i w zależności od budżetów. Największe zainteresowanie wywołał stół nakryty według mody z przed 50-ciu laty. Oddział zajął się bufetem na tej wystawie.

Oddział brał żywy udział w rozmaitych imprezach społecznych. Zebrano 19 paczek świątecznych dla żołnierzy. Ufundowano srebrny gwóźdź do sztandaru stacjonowanego w Kutnie pułku piechoty. Zakupiono dalszy udział Instytutu Gospodarstwa Domowego i jedną obligację Pożyczki Narodowej na 50 zł.

Oddział uczestniczył przez swe reprezentantki w Walnym Zjeździe Gospodyń Wiejskich, w Komitecie obchodu 3 Maja, w lokalnym Komitecie Funduszu Pracy i t. d.

Oddział kontynuował swe dawne starania ukwiecenia jednej ze szkół powszechnych w Kutnie, gdzie założono klomby i trawniki. Idąc za tym przykładem, inne szkoły zajęły się uporządkowaniem i upiększeniem swego otoczenia, zakładając zieleńce.

LUBLIN

Wygłoszono 10 *referatów:*

P. Ładzina — *O potrzebie organizowania się w Związku Pań Domu.* P. M. Kuropatwińska i M. Zawadzka — *O ogródkach działkowych, przesadzaniu kwiatów i przygotowaniu balkonów.* Dr. Julja Krajewska — *O należytem wykorzystaniu wakacji letnich i pielęgnacji dzieci. Jak uniknąć przeziębienia.* P. Zieglerowa — *O pielęgnowaniu urody.* Dyr. Jan Fiszer — *Rola konsumenta w związku z rozporządzeniem Min. Op. Społ. z dn. 9. X. 1932 r., a dozorem nad mlekiem i jego przetworami.* Instruk. Janiszewski — *Rola Czerwonego Krzyża w ratownictwie przeciwgazowem i obrona przeciwgazowa ludności cywilnej (z przezroczami).* Odczytano referaty: p. Mandukowej — *Wytyczne dla pracy w Oddziałach;* p. Czałbowskiej — *Metody racjonalnego odżywiania:* p. Nitschowej — *Kobieta polska wobec kryzysu.*

Oprócz tego przeprowadziła przewodnicząca Oddziału p. Łopacińska *cykl pogadanek* „Higjena w gospodarstwie domowem".

Na zebraniach miesięcznych odczytano wiele ciekawych artykułów z pisma PANI DOMU.

Urządzono 4 *kursy:* dwa 3-dniowe pokazy: a) wyrób tanich słodyczy, b) prędkie i łatwe przygotowanie zimnych przekąsek, c) czyszczenie plam, wyrób płynów i past czyszczących. 3-dniowy pokaz gotowania sezonowych potraw z jarzyn; zademonstrowano 30 potraw. 2-dniowy pokaz wypieków słodkich; zademonstrowano 13 rodzai. Pokazy te prowadziła bezinteresownie II wice-przewodnicząca Oddziału, p. Krystyna Czałbowska, absolwentka Wyższych Kursów Gospodarstwa przy Min. Oświaty.

Oprócz tego odbyły się 3 *pokazy:* prania Radionem; estetycznego i racjonalnego nakrycia stołu; robót aplikacyjnych na suknie i filcu.

Przewodnicząca Oddziału ofiarowała kopję obrazu Aidukiewicza na urządzenie loterji na dochód Oddziału.

Oddział prowadził propagandę Związku Pań Domu w pismach codziennych. Różne instytucje społeczne zainteresowały się działalnością Oddziału i zwracały się do niego o pomoc przy organizowaniu uroczystości lub też imprez. Oddział parokrotnie udzielał pomocy. M. in. dn. 1 X. urządzał z okazji poświęcenia Domu Żołnierza śniadanie dla przedstawicieli Rządu i zaproszonych gości w liczbie 200 osób.

W dn. 15, 16 i 17 grudnia urządzono Wielki Kiermasz Przedświąteczny na rzecz fundacji ku czci ś. p. Żwirki i Wigury — czysty dochód wyniósł zł. 811.32. Specjalne stoisko Związku Pań Domu na Kiermaszu z nowoczesnemi przyrządami gospodarstwa domowego wzbudziło duże zainteresowanie. Oddział zwracał się do odnośnych władz o urządzenie kursów obrony przeciwgazowej, naskutek czego odbyły się kursy: ratownictwa i obserwacyjno-meldunkowy, przy licznym udziale członkiń.

Zakupiono obligację Pożyczki Narodowej.

LWÓW

Praca Oddziału działi się na 8 *sekcji:* odczytową, bibljoteczną, robót ręcznych, kursów kulinarnych, wzorówki, handlową, wystawową i imprez.

Wygłoszono 12 *referatów:*

Prawa kobiety w rodzinie. O fałszowaniu artykułów spożywczych. Higjena skóry. Kultura ciała. O wrogach piękności. O technologji naczyń kuchennych. O artystycznych robtach ręcznych w nowoczesnem wnętrzu. O organizacji pracy. O najnowszych prądach w modzie. O sposobie przechowywania zapasów. Jak oszczędzić czas i wysiłek przy pracy w gospod. domowem. O podarkach świątecznych.

Odbyło się kilkanaście *pokazów* gastronomicznych, w tem 9 jednodniowych i 5 dwudniowych: Gotowanie na gazie w 10 minutach. Pieczenie ciast na piecykach gazowych. Przystawek i sosów (powtórzony). Tortów, mazurków i ciast drożdżowych (powtórzony). Legumin sezonowych. Przyrządzanie potraw jarskich, z ryb. Pieczywa świątecznego. Lukrowania i dekoracji tortów. Przetworów owocowych. Gotowania przy pomocy dogotowywacza.

Sekcja robót urządzała 3 *pokazy:* dwa 3-dniowe i jeden 2-dniowy. Poza tem połączono 8 wzajemnych pokazów robót z małemi herbatkami, które obecnie stanowią nowy rodzaj *zebrań towarzyskich* tygodniowych z robótkami. *Poradnia* krawiecka czynna była cały rok. Z innych pokazów odbył się jeden próbny kosmetyczny wraz z poradnią jednorazową.

Oddział urządził „*Wystawę* kwiatów jesiennych"'

Na Targach Wschodnich urządzał Oddział stoisko o 3-ch działach: wzorowe urządzenie pokoju dla niemowlęcia; książki i podręczniki z zakresu wychowania i pielęgnowania dzieci i niemowląt, jak również z działu gospodarstwa domowego i t. p.; najnowsze sprzęty gospodarskie. Prowadzono bufet słodki wyrobu członkiń, który cieszył się wielkiem powodzeniem wśród zwiedzających.

Z większych *imprez* wymienić należy wieczór towarzyski z brydżem i dancingiem pod nazwą „Czarna kawa", oraz większą herbatkę w Ogrodzie.

P. Marja Bartlowa zorganizowała następujące *wycieczki* dla członkiń: do Małopolskiego Oddziału Mleczarskiego; do Zakładów Cukierniczych Zalewskiego; do kuchni Hotelu George'a; do Gazowni; na 2 wystawy w szkole zawodowej żeńskiej; do Szkoły Gospodarczej w Snopkowie.

Bibljoteka posiada 71 tomów. *Czytelnia* prenumeruje parę pism kobiecych.

Przy końcu roku Oddział przeniósł się do większego 3 pokojowego lokalu.

ŁÓDŹ

Wygłoszono 5 *referatów:*

Inż. Rogowicz — *Hodowla kwiatów pokojowych i dekoracja balkonów.* Posłanka Marczyńska — *Reforma szkolnictwa.* D-rowa Mogilnicka — *O Kosowie.* D-rowa Więckowska — *O psychotechnice.* Odczytano referat p. Mandukowej — *O kryzysie i oszczędności.*

Odbył się *pokaz* gotowania na gazie. Członkinie brały udział w Kursie Samorządowym, zorganizowanym przez Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet. Dwugodzinny kurs przeciwgazowy powtórzono 9 razy.

Oddział urządzał *stoisko* własne na Kiermaszu Tow. Opieki nad Matką i Dzieckiem „Kropla Mleka". Odbyło się 6 *herbatek* towarzyskich i bal. Bal dał czystego dochodu zł. 650.30, co przeznaczono na zdobycie własnego lokalu. Na ten cel opodatkowały się członkinie dodatkową składką miesięczną 50 gr.

B. sekretarka Oddziału p. Wojtkiewiczowa zapoczątkowała *bibljotekę* Oddziału, ofiarowując kilkadziesiąt książek.

Oddział wystarał się o *rabaty* w sklepach i zniżki w kinach. Wystąpiono do Władz miejscowych o wprowadzenie na terenie m. Łodzi książeczek służbowych dla służby domowej. Oddział zakupił Pożyczkę Narodową.

ŁUKÓW

Odbyły się następujące *kursy:* jednodniowy pieczenia ciasta francuskiego; 3-y miesięczny robót oraz 3-y miesięczny gimnastyki — jeden i drugi dla członkiń i wprowadzonych gości. Po zakończeniu kursów odbyła się wspólna herbatka towarzyska. Pozatem odbyto 7 *zebrań* towarzyskich.

Oddział zorganizował jedną *konferencję* sprawozdawczą o mleku. Uczestniczono w pracach Komitetu Obchodu 700-lecia m. Łukowa, obejmując dział aprowizacji i przyjmując na siebie zorganizowanie wyżywienia wraz z przygotowaniem posiłków dla 100 zawodników Święta Sportowego w ciągu 4-ch dni i dla 600 dzieci szkolnych w ciągu 3-ch dni. Na dożywianie biednych dzieci Oddział zebrał zł. 15.30.

Oddział urządzał stoisko Związku Pań Domu na „Wystawie robót gospodyń wiejskich".

PIOTRKÓW

Oddział powstał w listopadzie 1933 r. Jedna z członkiń oddała bezinteresownie 2 pokojowy lokal na przeciąg kilku miesięcy. Dzięki swym staraniom Oddział uzyskał od miejscowej elektrowni na okres 6-ciu miesięcy bezpłatnie instalację kuchni elektrycznej oraz racjonalnego oświetlenia w dwóch pokojach. Za zużyty prąd Oddział uiszcza minimalną opłatę.

Odbyły się 2 *pokazy:* pieczenia pierników i 3-dniowy gorących przekąsek.

Oddział uzyskał w licznych sklepach rabat dla swych członkiń.

POZNAŃ

Oddział posiada 10 *sekcji:* bibljoteczną; imprez; handlowo-przemysłową; samokształcenia; prasową; lokalu; wystawy; dziecka; krawiecką; komisję naukową.

Wygłoszono 9 *odczytów:* Teresa Skorzewska—*Wrażenia z Anglji — sprawy życia kobiet angielskich. O pracy organizacyjnej pani domu. Zawiązanie pracy w sekcjach.* P. Przyremblanka — *Ogródki działkowe i rośliny balkonowe.* Prof. Kilarski—*Dzieci na wieś.* Marja Zawadzka — *Dżemy i marynaty.* Gertruda Dobrowolska — *O Związku Pań Domu.* P. Maciejewski — *Wpływ pani domu na rozwój przemysłu polskiego.* Odczytano referat p. Mandukowej — *Kobieta jako czynnik ekonomiczny w rodzinie.*

Sekcja samokształcenia urządza raz na miesiąc zebrania, na których wygłaszane są aktualne referaty przez siły fachowe. Dotychczas wygłoszono 3 *referaty:* mag. Radolińska — *Możliwości zarobkowe w Polsce. O spółdzielczości.* Mag. praw Piasecka — *O ruchu kobiecym w Polsce i zagranicą.* W grudniu odbył się wieczór dyskusyjny z referatem p. Jonscherowej—*O nowych prądach w wychowaniu młodzieży.*

Sekcja wystawy brała udział w *wystawie* „Higjena, Zdrowie i Opieka Społeczna". Stoisko Z. P. D. obejmowało kompletne urządzenie dwupokojowego mieszkania dla niezamożnej inteligencji, projektowane przez członkinię Oddziału inż. arch. Janinę Czarnecką. J. Czarnecka zaprojektowała również pudło z klockami dla dzieci, ocechowane przez I. G. D. Wystawa była doskonale zorganizowana, trwała 18 dni i pokryła wszystkie koszty z nią związane, dając nawet pewien zysk. Stoisko zwiedzało dziennie około 1000 osób.

Sekcja dziecka prowadziła przez 5 miesięcy *ogródek dziecięcy*. Z powodu braku poparcia ze strony rodziców ogródek trzeba było zlikwidować.

Sekcja krawiecka prowadziła *kurs* kroju, a komisja naukowa prowadziła następujące *kursy:* przetworów, 2-miesięczny gospodarstwa domowego i kurs pieczenia pierników.

Sekcja prasowa prowadzi w „Dzienniku Poznańskim" rubrykę „Sprawy pani domu" i podaje komunikaty do „Kurjera Poznańskiego".

Bibljoteka posiada 40 książek, 24 roczniki pism perjodycznych, 20 książek dla dzieci i stale prenumeruje kilka pism kobiecych.

Urządzono następujące *imprezy:* wieczór literacko-artystyczny, herbatkę towarzyską z atrakcjami i brydżem. Wieczór tańców i brydża. Dochód przeznaczono na cele charytatywne. Urządzano również zbiórkę odzieży i pieniędzy dla biednych.

PRZASNYSZ

Wygłoszono 5 *referatów:*

Anna Rakowiecka — *Naukowa organizacja w gospodarstwie domowem.* Wanda Holnicka — *Cele i korzyści zrzeszania się pań domu. Racjonalne pranie bielizny.* Wiecińska — *Światło i praca.* W. Hummlowa — *Działalność Holenderskiego Związku Pań Domu.*

W marcu zorganizował Oddział *wystawę* robót ręcznych, która przysporzyła organizatorkom wiele zadowolenia, gdyż w ciągu kilku godzin zwiedziło Wystawę 250 osób. Dla małego, ubogiego Przasnysza jest to dowód wielkiego zainteresowania.

Na wiosnę zorganizował Oddział *konkurs* ukwiecenia miasta. Udział w konkursie zgłosiło tylko 12 mieszkańców — poza konkursem upiększono jednak cały szereg balkonów. Nagrodę stanowiły rośliny doniczkowe oraz listy pochwalne.

Oddział zakupił aparat Wecka dla swych członkiń; zgłoszenia o wypożyczenie aparatu były bardzo liczne. Jesienią sprowadzono cebulki kwiatowe dla członkiń.

RADOM

Wygłoszono 4 *referaty:*

Wanda Swiechowska — *O naukowej organizacji w gospodarstwie domowem.* Julja Suligowska — *Nowoczesne prądy w systemie wychowawczym.* Marja Szpyrkówna — *Wrażenia z podróży po Ameryce z uwzględnieniem amerykanskiej pani domu.* Odczytano referat W. Hummlowej — *O holenderskim Związku Pań Domu.*

Wygłoszono 2 *pogadanki:* O produkcji bekonów na eksport, rynek wewnętrzny, sposoby przyrządzania bekonów. O syropie ziemniaczanym (z dyskusją).

Opracowane były budżety wielkanocne wraz z przepisami w granicach od 30—82 złotych na 8 osób.

Odbywały się 2 *kursy:* Ratownicwa ogólnego i gimnastyczny.

Oddział urządził 2 *wycieczki*, mianowicie do bekoniarni i do rzeźni.

W lutym odbyła się pierwsza herbatka towarzyska, odtąd stale wtorki przeznaczone były na *dni klubowe.* Odbyła się jedna większa impreza: Dancing — Czarna Kawa. Na tej zabawie rozlosowano komplet naczyń aluminjowych. Dochód przeznaczono na ochronkę chłopców. Oddział uczestniczył w Dniach Przeciwgruźliczych w kweście.

Bibljoteka Oddziału posiada 30 książek; za wypożyczanie książek do domu pobierana jest opłata 10 groszowa. Oddział prenumeruje parę pism kobiecych.

RAWA MAZOWIECKA

Czynne były dwie *sekcje:* referatowa i zakupów.

Wygłoszono 5 *referatów:*

Sprawozdanie z ogólnego Zjazdu Związku Pań Domu w Warszawie. Wytyczne dla pracy w Oddziałach. Chemja w gospodarstwie domowem. O piecach węglowych pokojowych i kuchennych. Sprawozdanie z Wystawy Aprowizacyjnej Związku Pań Domu w Warszawie oraz pogadanka o siostrach gospodarskich.

Odbyły się 3 jednodniowe *kursy*, które prowadziły prelegentki z Warszawy: sprzątania, higjeny mleka, o wyrobach z soji.

Bibljoteka posiada 14 książek i prenumeruje miesięcznik PANI DOMU.

SOSNOWIEC

Oddział prowadzi 4 *sekcje:* sprzętów, bibljoteczną, kursów i odczytów, rozrywkową oraz komisję prasową.

Wygłoszono 7 *referatów:*

H. Mamelokowa — *Sprawozdanie ze Zjazdu Delegatek w Warszawie.* P. Janotowa — *Sprawozdanie z Konferencji o mleku w Warszawie.* Ref. Izby Przem. Handlowej p. Wroczyński — *Rola kobiety jako konsumentki w gospodarce narodowej.* P. Chomentowska — *Jak obchodzić się z kwiatami ciętemi i w doniczkach.* Kooperatysta p. Kubicz — *O spółdzielczości.* Dr. Molicki — *Gruźlica a dziecko.* Odczytano referat p. Mandukowej — *Rachunkowość domowa jako kontrola czynności pani domu.*

W maju zwołał Oddział konferencję o mleku, przy współudziale władz miejskich, lekarzy, przedstawicieli kupiectwa, Izby Przemysłowo-Handlowej, Izby Rolniczej w Kielcach i licznej publiczności. Wygłoszone zostały 3 referaty. Konferencja dała konkretne wyniki na terenie Zagłębia Dąbrowskiego.

Odbyły się 3 *pokazy:* pieczenia ciasta na Prodige'u; 100 kalorycznych porcji; racji dziennej dla uczenicy szkoły gospodarczej z uwględnieniem odpowiednich składników odżywczych (tablice i objaśnienia).

Miejscowy dziennik „Kurjer Zachodni" oddał do dyspozycji Oddziału dwa razy w miesiącu kronikę „Kurjer Kobiecy".

Sekcja kursów urządziła 10 *kursów:* jeden pieczenia ciast i mazurków; dwa na maszynce gotowania Emes (Oddział sprzedał 90 maszynek); pieczenia ciasta w Prodige'u; taki sam kurs zorganizowano w Zawierciu; ogrodniczy; 4 kursy robót na drutach, z tego jeden w Będzinie i jeden w Sosnowcu; 1 przedświątecznych porządków domowych.

Oprócz tego była wygłoszona pogadanka: Jak urządzić zimny bufet oraz jedna z działu kosmetyki.

Czynne są 2 *poradnie*, a mianowicie: kulinarna i robót ręcznych.

Bibljoteka posiada: 70 książek, 7 broszur, 15 roczników czasopism, 5 referatów.

STAROGARD

Wygłoszono 11 *referatów:*

Dzieci pomocą w domu. Towarzyskie zebrania. Piękność i zdrowie w życiu nowoczesnej kobiety. Wytyczne dla pracy w Oddziałach. Apteka Pana Boga. Zadania techniki kuchennej w racjonalnem odżywianiu. Rachunki pani domu jako kontrola jej czynności. Prof. Gimn. Prążkowski — *O ziołach leczniczych, ich hodowli i użyciu w lecznictwie (z pokazem ziół).* M. Szpyrkówna — *Wspomnienia z pobytu w Ameryce w r. 1920 ze szczególnem uwzględnieniem stanowiska pani domu.*

Oddział zorganizował 4-dniowy *kurs* nowoczesnego gotowania pod kierownictwem instruktorki z Warszawy. Odbył się jeden kurs prania bielizny kompresorem oraz kurs racjonalnej kosmetyki.

Urządzono 2 większe *zebrania towarzyskie*, jeden podwieczorek w rocznicę założenia Oddziału oraz jedną kawę po odczycie p. Szpyrkówny o Ameryce. Co czwartek odbywają się zebrania towarzyskie członkiń, czytane są i omawiane artykuły, dotyczące spraw kobiecych.

Oddział zorganizował własną *bibljotekę* i prenumeruje miesięcznik PANI DOMU.

SZADEK

Wygłoszono 2 *referaty:*
Absolwentka Semin. Naucz. Gosp. Dom. p. Grabowska— *Higjena kuchni. Dietetyka odżywiania.* Odczytano następujące artykuły: — *O hartowaniu ciała. O uszczelnieniu okien* z pisma „Pani Domu". Odbyła się dyskusja na temat „Oszczędności dobrze i źle zrozumiane".

Oddział brał udział w Wystawie „Kuchnia - jadalnia w małem gospodarstwie wiejskiem", zorganizowanej przez Koło Gospodyń w Łasku. Oddział uczestniczył w 2 okręgowych zebraniach Ziemianek w Łodzi i wpłynął na zorganizowanie Oddziału Związku Pań Domu w Piotrkowie. Członkinie Oddziału bywają na zebraniach Ziemianek, gdzie stale poruszają sprawy Związku.

Oddział podzielił się na trzy grupy rejonowe i prenumeruje czasopisma kobiece w 3-ch egzemplarzach.

TCZEW

Oddział ma 2 *sekcje:* dziecka i handlową.
Wygłoszono 7 *referatów:*
P. Smokowska — *O fizycznem wychowaniu dziecka.* M. Walterowa — *Nowoczesna higjena jako podstawa pielęgnowania zdrowia i urody. Apteka Pana Boga.* Prof. Walawski — *O ziołach leczniczych.* P. Ruśkiewiczowa — *Wytyczne dla pracy w Oddziałach.* P. Dawidowiczowa — *Zadanie techniki kuchennej w racjonalnem odżywianiu.* Odczytano referat p. Mandukowej — *Rachunki pani domu jako kontrola jej czynności.*
Odbył się jeden *kurs* gotowania i jeden pokaz środków kosmetycznych.

TORUŃ

Wygłoszono 6 *referatów:*
Inż. Tiberek — *Nowoczesne mieszkanie.* P. Swinarski— *Mleko czyste i sposoby kwaszenia.* P. Dawidowiczowa — *Racjonalne odżywianie.* J. Ginett-Wojnarowiczowa — *O wystawie poznańskiej: „Przyroda i Zdrowie".* Dr. Jaranowska - Skowrońska — *Pielęgnacja urody w zimie.* Odczytano referat p. Hummlowej — *Działalność Holenderskiego Związku Pań Domu.* Pomimo że ostatni odczyt urządzono za opłatą wejściową po 25 i 50 groszy, frekwencja była duża.

Odbyły się 2 *pokazy:* przyrządzanie sałatek witaminowych; zmywanie szkła i porcelany przy pomocy suszarki. Przy Oddziale istnieje poradnia ogólna.

Urządzono 8 *wieczorów* robót ręcznych.

Oddział zorganizował *wycieczkę* autobusem do Zakładu Karnego w Fordonie dla zwiedzenia więziennych warsztatów tkackich, robót siatkowych, klockowych i innych oraz do królikarni.

Oddział kontynuuje zapoczątkowaną w roku ubiegłym redakcję dodatku miesięcznego miejscowej gazety p. t. „Dla pani domu". Dodatkowi temu przypisać należy, że powstający nowy Oddział w Bydgoszczy zwracał się do Oddziału w Toruniu o pomoc.

Oddział utrzymuje stały kontakt z Oddziałami w Bydgoszczy i we Włocławku przez bywanie na zebraniach w tych Oddziałach, wypożyczanie referatów i t. d.

Wystąpiono z odezwą do ludności Torunia i zorganizowano zbiórkę na Święcone dla najbiedniejszych. Zebrano gotówką zł. 40, a w produktach: 800 jaj, paczki kiełbas i słoniny.

Oddział występował wielokrotnie do odnośnych władz z następującemi żądaniami: Do władz wojewódzkich i Magistratu o kontrolę nad higjeną obór. Do władz miejskich o obniżenie ceny prądu elektrycznego i gazu dla celów gospodarczych. Do władz policyjnych o unormowanie godzin trzepania i o wydanie zakazu trzepania ścierek i dywaników przez okna. Do miejscowego kupiectwa o sprowadzenie na skład towarów krajowych oraz przedmiotów cechowanych przez Instytut Gospodarstwa Domowego.

WARSZAWA

Przy Oddziele istnieje 15 *sekcji*, a mianowicie: Kursów, Bibljoteki i Czytelni, Dziecka, Odczytów, Mieszkań i Urządzeń, Klubowa, Dochodów niestałych, Robót ręcznych, Poradni, Prasy i propagandy, Sióstr gospodarskich, Zakupów i rabatów, Kwalifikacyjna, Pracownic domowych, Pracy na przedmieściach.
Wygłoszono 8 *referatów:*
Dr. Kasperowiczowa — *Niedomagania kobiet w wieku przejściowym.* Mec. Żyliński — *Prawo majątkowe mężatek.* M. Walterowa — *O ziołach leczniczych.* J. Krawczyńska — *Zawody kobiece w dobie kryzysu.* Inż. M. Kapuścińska — *Jak obchodzić się z mlekiem.* I. Mandukowa — *Kobieta jako czynnik ekonomiczny w państwie. Nasze żądania jako konsumentek.* Inż. Jełowicki — *Względy gospodarcze, przemawiające za zwiększeniem spożycia baraniny.* Odczytano regulaminy: „Nagradzania służby domowej" oraz „Sióstr gospodarskich".
Wygłoszono 5 *pogadanek: O diecie wiosennej dzieci w wieku szkolnym. Jak wyzyskać wakacje dla zdrowia i urody. Przetwory owocowe i jarzynowe. Zajęcia gospodarcze jako najzdrowszy sport. Soja.*
Odbył się *pokaz* modelu pralni.
W marcu odbyła się wielka publiczna konferencja o mleku.
Urządzono 12 *kursów:* 2 dwumiesięczne, dokształcające dla pań. 2 dwumiesięczne dokształcające dla pomocnic domowych, 6 dwudniowych: przystawek zimnych i gorących, pieczenia ciast świątecznych, przyrządzania potraw wigilijnych. 2 jednomiesięczne dokształcające gospodarstwa domowego dla kobiet z rodzin rzemieślniczych na przedmieściach. Te ostatnie kursy były połączone z pogadankami ogólnemi, t.j. o porządkach i sprzątaniu, o praniu, o cerowaniu, łataniu, naprawie odzieży i t. p.
Odbył się szereg *pogadanek*, połączonych z pokazami praktycznemi z zakresu dietetyki. Pokazy objęły przyrządzanie potraw dla chorych na żołądek, kiszki, wątrobę, nerki, serce i t. p. Na 11 wykładach było 175 osób.
Sekcja *dziecka* opracowała następujące tematy. Rozkład dnia dziecka od pierwszego miesiąca życia do lat 6-ciu. Wyprawka niemowlęcia wraz z formami bielizny dziecka. Wdrażanie do dobrych nawyknień. Pokój dziecinny i jego urządzenia. Kącik dla dziecka w pokoju dorosłych. Meble dziecinne, typy zagródek, łóżeczek. Oświetlenie, podłoga, dywany, ściany. Obchodzenie się z mlekiem, pasteryzacja, kwaszenie. Zabawki, gry i zajęcia dla dzieci. Ubrania dziecinne, wzory, formy, tablice oraz raz na miesiąc nauka kroju i szycia ubranek dziecinnych. Udzielanie informacji i adresów o letniskach dla dzieci.

Odbyły się 2 *wystawy*—Urządzeń domowych i Aprowizacji, w specjalnie wynajętym obszernym lokalu. Oprocz tego urządził Oddział naskutek prośby Rodziny Wojskowej wystawę z pokazami w 2-ch salach Klubu Rodziny Wojskowej na Żoliborzu.

Czwartki klubowe o charakterze towarzyskim (wstęp dla członkiń bezpłatnie — dla gości 1 zł., dla młodzieży 50 gr. obie ceny wraz z szatnią), gromadzą stale około 100 osób. Urządzono 2 wielkie *zabawy* dla członkiń i ich rodzin oraz wprowadzonych gości. Zabawy te odbywały się w salonach Rady Miejskiej. Na wiosnę „Czarna Kawa Wiosenna", na jesieni „Andrzejki".

Sekcja *porad* udzieliła 112 porad, z tego członkiniom 53, osobom z poza Związku w Warszawie 55, na prowincji 4.

Sekcja *Sióstr Gospodarskich* zarejestrowała po uprzedniem przeszkoleniu 15 kandydatek, które znajdowały w ciągu roku czasowe i stałe zatrudnienie.

Oddział zorganizował 6 *wycieczek.* Do hodowli pieczarek, do Zjednoczonej Ziemiańskiej Mleczarni Parowej, do Państwowego Instytutu Higjeny, do Zakładu Ociemniałych w Laskach, do Stacji Doświadczalnej Jedwabniczej w Milanówku i do Katowic na Wystawę.

Sekcja *pracownic domowych* doprowadziła do skutku swój projekt odznaczania służących za długoletnią pracę w jednej rodzinie.

Sekcja *robót ręcznych* przeprowadziła 20 wykładów przy przeciętnej frekwencji po 30 osób.

Lokal Oddziału już obecnie okazuje się zbyt szczupły, wobec czego wzorownię umieszczono w specjalnie wynajętym lokalu w oficynie domu, gdzie znajduje się biuro.

Zbiórki na dochód dla najbiedniejszych w barakach dały następujący wynik: Zebrano gotówką zł. 188 i 99 paczek z odzieżą, zabawkami i żywnością. Oprócz tego: 1 szafę, 1 dywan i 2 łóżka. Pozatem szereg firm zaofiarowało różne artykuły, żywność i słodycze oraz mydło i świece.

W ciągu roku sprawozdawczego powiększyły się wydawnictwa Oddziału o broszurę p. Haliny Lutostańskiej:

„Piece węglowe, pokojowe i kuchenne" i o odezwę Związku, sformułowaną przez p. Izę Mandukową: „Nasze żądania jako konsumentek".

Naskutek zaproszenia Władz Miejskich Oddział wydelegował do Wydziału Opieki Społecznej i Szpitalnictwa m. Warszawy dwie członkinie Zarządu pp. M. Chmieleńską i J. Ostrowską w charakterze rzeczoznawczyń do spraw urządzeń i gospodarstwa domowego. Dotąd przeprowadzono inspekcje w 2 zakładach.

Pozatem członkinie Zarządu Oddzialu biorą udział w pracach: Instytutu Gospodarstwa Domowego, Komisji Normalizacji i Komisji Kwalifikacyjnej, Komisji Praktyk przy Państwowem Seminarjum Nauczycielek Gospodarstwa Domowego.

Fundusz Pracy zwracał się do Oddziału o współpracę w zorganizowaniu ośrodków dla szkolenia gospodarczego i odżywiania bezrobotnych kobiet.

Zarząd Oddziału jest w kontakcie z licznemi stowarzyszeniami kobiecemi, z instytucjami rządowemi oraz komunalnemi.

Bibljoteka Oddziału posiada 204 książki i broszury.

WILNO

Naskutek nagłego wyjazdu przewodniczącej Oddziału z powodu ciężkich osobistych przejść bieg prac został na pewien czas wstrzymany. Po ukonstytuowaniu nowego Zarządu pracę podjęto na nowo i obecnie Oddział już funkcjonuje prawidłowo.

Odbyły się 3 *pogadanki* na tematy gospodarcze, 2 pokazy ściegów włóczkowych i 1 pokaz mód, urządzony przez miejscową firmę.

Oddział zorganizował jeden 6-cio tygodniowy *kurs* gotowania potraw jarskich z kilku wykładami z zakresu dietetyki. Frekwencja na pogadankach, pokazach i kursach w zimie była bardzo liczna, natomiast na wiosnę znacznie zmalała.

Odbyły się 2 *wycieczki:* do szkoły koszykarskiej dla głuchoniemych i do ogrodów Wellera.

WŁOCŁAWEK

Wygłoszono 3 *referaty:*

H. Chrząszczewska — *O rachunkowości domowej*. Dr. Fr. Szeliga — *O obronie przeciwgazowej*. Odczytano referat W. Hummlowej — *Prace Holenderskiego Związku Pań Domu.*

Oddział urządził 1 *kurs* przystawek pod kierownictwem instruktorki z Warszawy.

Odbyła się jedna większa impreza towarzyska „Andrzejki" w Resursie Obywatelskiej. Urządzono pogadankę kosmetyczną, przyczem udzielono bezinteresownie kilku porad przez dr. Świtalską z Warszawy.

Zorganizowano demonstracje serji przyrządów do naświetlań promieniami ultrafioletowemi. Każdego poniedziałku wieczorem odbywają się zebrania p. n. „roboty". Oddział prowadzi nadal komplet — przedszkole dla dzieci członkiń.

WYSZKÓW

Sprawozdania nie nadesłano.

ZAKOPANE

Sprawozdania nie nadesłano.

Adresy Oddziałów zamieszczone były w Nr. 4 b. r., str. 93.

Wiadomości bieżące z pracy Oddziałów zostaną podane w następnych numerach naszego pisma.

STOWARZYSZENIE ZAPRZYJAŹNIONE SEKCJA GOSPODARSTWA DOMOWEGO ŚLĄSKIEGO KOŁA NAUKOWEJ ORGANIZACJI W KATOWICACH

Sekcja prowadzi 5 *działów:* świetlicowy, odczytowy, służby domowej, imprez, wystaw.

Wygłoszono 4 *referaty:*

Inż. Michejda — *Małe mieszkanie i jego urządzenie.* Marja Szczepańska—*Stosunek pani domu do organizacji.* Janina Junosza-Dąbrowska—*Racjonalna kosmetyka.* Konsul A. Szczepański — *Wrażenia z Bałkanu.*

W październiku odbyło się uroczyste otwarcie własnego lokalu przy udziale 100 osób. Urządzona z tej okazji herbatka składkowa dała 320 zł. dochodu.

Odbył się we własnym lokalu kurs gimnastyki. Co 2 tygodnie odbywają się *pogadanki* dla służby domowej z obrazami świetlnemi. Tematy pogadanek stanowi naukowa organizacja gospodarstwa domowego oraz ogólne wykształcenie.

W kwietniu otworzyła Sekcja świetlicę dla bezrobotnych biuralistek. Każdą serję stanowią 24 uczenice. Program świetlicy obejmuje: fachowe lekcje naukowej organizacji gospodarstwa domowego, praktyczne lekcje gotowania, szycia oraz lekcje i pogadanki z innych dziedzin. Lekcji udzielają członkinie oraz jedna stała fachowa instruktorka.

Sekcja urządzała w maju Zjazd Pań Domu, na który przybyło 220 osób z różnych miast Polski. Zjazd był połączony z wycieczkami do ważniejszych ośrodków przemysłu śląskiego i rautem przy udziale kilkuset osób.

Sekcja urządziła na Targach Katowickich własne stoisko w połączeniu z pokazami gotowania oraz z bufetem przystawek, kawy i herbaty. Stoisko dało czystego zysku zł. 380.— oraz sporo naczyń ogólnej wartości zł. 300.— od różnych firm.

Na Zjeździe Inżynierów i Techników Województwa Śląskiego urządziła Sekcja bardzo udany raut, który dał 291 zł. czystego dochodu.

Sekcja urządziła zabawę z różnemi atrakcjami dla dzieci. Czysty dochód z tej zabawy wyniósł zł. 778.

Na Zjazd Delegatek Związku Pań Domu w Warszawie wydelegowała Sekcja 9 członkiń.

Sekcja oddała do miejscowego więzienia wykonanie suszarek i posiada sporą ich ilość na składzie.

Odbyły się następujące *pokazy:* prania aparatem „Szczyt" dla członkiń; dla pomocnic domowych: prania Radionem; pieczenie ciast świątecznych, pierników i tortów.

Po odczytaniu sprawozdania w dyskusji p. Nitschowa podkreśla znaczne rozszerzenie działalności Oddziałów w roku sprawozdawczym.

Uchwalono, jak w roku ubiegłym, wydrukowanie sprawozdania ze Zjazdu w miesięczniku „Pani Domu" i na ten cel Oddziały opodatkowały się w stosunku 10 groszy od członkini.

Sprawozdanie Komisji Organizacyjno-Propagandowej przedstawia przewodnicząca tejże, p. Ładzina. Prace w Komisji prowadzą pp. Ładzina, Nitschowa, Dobrowolska i Brykalska. Na zebraniu Zarządu Głównego dokooptowano pp. Mamelokową i Ginett-Wojnarowiczową, na miejsce ustępujących pp. Brykalskiej i Dobrowolskiej. W roku sprawozdawczym Komisja pracowała w trzech kierunkach: przygotowania gruntu do zakładania Oddziałów, szerzenia ideologji Związku i pomocy przy ożywieniu działalności istniejących placówek. Członkinie Komisji objechały szereg miejscowości i Oddziałów, wygłaszając referaty.

Sprawozdanie Wydziału Radjowego w opracowaniu redatorki „Chwilki gospodarstwa domowego" p. Ludwiki Bormannowej zostało odczytane i przyjęte.

Szczegółowe sprawozdanie z działalności Wydziału, powołanego przez Zarząd Główny dla opracowywania komunikatów do „Chwilki", zostanie zamieszczone w jednym z następnych numerów naszego pisma.



Zebranie odczytowe na Zjeździe Delegatek Oddziałów Z. P. D. w Poznaniu. Stoją od lewej do prawej: p. G. Dobrowolska, płk. dr. Kucharski, red. Marya Romanowa, p. Sczaniecka, p. K. Nitschowa, p. W. Ładzina, p. J. Brzozowska-Romanowa, p. Madurowiczówna.

Sprawozdanie kasowe i rachunkowe przedstawia sekretarka, która równocześnie prowadziła buchalterję Zarządu Głównego p. Aniela Plucińska. Centrala Związku opiera całą swą działalność na bardzo skromnych wpływach od członkiń Oddziałów, opodatkowanych na ten cel po zł. 1.— rocznie. Sprawozdanie kasowe wykazuje w ostatecznym wyniku, że w roku sprawozdawczym wydatkowano na lokal, wystawę ruchomą, zaliczkę na maszynę do pisania, materjały piśmienne, znaczki pocztowe, przepisywanie i powielanie ogółem zł. 2.235.83; dopłacono do kursów higjeny mleka zł. 167.91, a do druku sprawozdania ze Zjazdu 1932 r. (niewpłacone przez Oddziały) zł. 31.05. Razem wydatki stanowiły zł. 2.434.79; nadwyżka wydatków na dzień 1 stycznia r. b. wynosi zł. 267.26. Bilans za 1933 rok zamyka się sumą zł. 2.094.49 w stanie czynnym; sumą zł. 1.249.50 w stanie biernym i zamyka się na dn. 1 stycznia nadwyżką aktywów w kwocie zł. 844.99.

Sprawozdanie Komisji Rewizyjnej stwierdza prawidłowe prowadzenie ksiąg oraz zapisów i stawia wniosek o przyjęcie sprawozdania kasowego i rachunkowego. Wniosek przyjęto bez dyskusji i udzielono absolutorjum Zarządowi Głównemu przez aklamację.

Zebranie popołudniowe.

Przewodniczy p. Ładzina, witając obecne panie i z poza Związku, które przybyciem swem na wykłady wykazały zainteresowanie się sprawami gospodarstwa domowego i celami Związku, poczem powołała do głosu prelegentów, a więc redaktorkę PANI DOMU Maryę Romanową i płk. d-ra Kucharskiego.

P. Marya Romanowa wygłosiła referat na temat *„Piśmiennictwo gospodarcze u nas i zagranicą"*. Słowo pisane jest niezastąpionem źródłem wiadomości i zachętą do wytrwałej i coraz lepszej pracy. Prelegentka stwierdza, że rozmaici autorzy w różnych krajach różnie podchodzą do sprawy ekonomiki domowej, zależnie od uświadomienia samych kobiet i całego społeczeństwa co do roli, jaką w państwie odgrywa: szczęśliwa rodzina i dobrze prowadzone gospodarstwo — brane jako zjawisko społeczne. W każdym razie jest to sprawa uważana za jedną z najważniejszych z punktu widzenia kultury, dobrobytu i higjeny całego narodu.

W piśmiennictwie polskiem kwestja domu i rodziny ogranicza się nieomal do paru nielicznych choć dobrych dzieł o specjalnym zakresie z zainteresowań domowych. Brak natomiast dzieł o głębszem a zarazem bardziej ogólnem ujęciu. Tak liczne są przepisy i wskazówki co do, spełniania czynności gospodarskich czy kucharskich, że jakby miejsca i czasu zabrakło w naszem piśmiennictwie na zastanowienie się nad tem, że — wprawdzie w domu trzeba zjeść, spać, ubrać się, umyć i „mieszkać" — ale że także trzeba w nim umieć żyć i współżyć z rodziną.

W Stanach Zjednoczonych najwcześniej, bo jeszcze w zeszłem stuleciu uznano doniosłość zagadnienia domu i rodziny dla społeczeństwa. Stąd literatura tego kraju z omawianego zakresu jest najbogatsza, najgłębsza, najciekawsza. Zkolei idą Niemcy, gdzie prace w tym kierunku rozpoczęły się przed wojną. Wreszcie w Anglji, we Francji i u nas działalność na tem polu jest raczej początkująca, choć we Francji dzieła z tego zakresu są liczniejsze niż u nas [1]).

Na podstawie tych zasadniczych uwag prelegentka omówiła szereg najciekawszych dzieł z zakresu ekonomiki domowej w Stanach Zjednoczonych, Anglji, Niemczech i Francji.

Pułkownik dr. Kucharski mówił o *„Naukowych podstawach odżywiania rodziny"*, przyczem na wstępie podkreślił, że odżywianie u nas znajduje się w bezprzykładnem zaniedbaniu. Wykład poruszył takie zagadnienia, jak cel pożywienia, fizjologję trawienia, skład i potrzeby organizmu ludzkiego, dietetykę w przystosowaniu do potrzeb mieszkańców miast, kulturę żywienia, konieczność przystosowania jakości i ilości pokarmów do potrzeb organizmu ludzkiego i warunków, w jakich poszczególny osobnik żyje i pracuje. Prelegent podkreślił, że kwestja żywienia to nietylko kwestja kucharska, co powinny mieć na względzie wszystkie panie domu. Powszechne przekarmianie ma skutki niepożądane, więc szczególniej osoby w starszym wieku, powinny się tego wystrzegać, gdyż z powodu niepotrzebnego obciążania organizmu zbytkiem pokarmów i to źle dobranych, występują objawy chorobliwej otyłości, szczególniej brzucha; przekarmianie jest również przyczyną, że większość ludzi cierpi na choroby przewodów pokarmowych. W końcu dr. Kucharski przestrzega przed używaniem środków wewnętrznych, a poleca leczenie dietetyczne.

Po referatach nastąpił dalszy ciąg obrad delegatek Z.P.D. Przyjęto budżet Centrali Związku na 1934 rok w kwocie zł. 2.100.— po stronie wpływów i zł. 2.750.— po stronie wydatków. Zarząd Główny ma nadzieję pokryć z wpływów jednozłotowych od członkiń nowych Oddziałów przewidywany niedobór.

Program pracy zaprojektowała przewodnicząca Związku p. Mandukowa. Zwraca się ona do wskazań Statutu i widzi w nim program na szereg lat. Uważa za najważniejsze, aby nakreślony przez każdy Oddział program był wykonalny, a więc nie można projektować rzeczy ponad siły i nie należy odkładać ich wykonania. Wykonanie i naprawę trzeba zacząć od siebie, nie oglądając się ani na Centralę, ani na inne Oddziały. Aby zacofanie gospodyń polskich naprawić, trzeba: nauki, pracy i silnej woli. Oświatę gospodarczą należy szerzyć wszelkiemi środkami. Należy wejść w porozumienie z lokalnemi szkołami gospodarczemi i z nauczycielkami tych szkół i organizować krótkie kursy, wykłady i pokazy. Za przykładem niektórych Oddziałów pracę Związku należy rozszerzyć, organizując koła dla pań domu ze sfer niezamożnych. Szkolenie prelegentek, posiadających wykształcenie gospodarcze, dla pracy nazewnątrz Związku jest pilnem zadaniem i powinno wejść w program pracy wszystkich placówek Związku.

---

[1]) Ten stan rzeczy ma swoje wytłumaczenie w odrębnych warunkach politycznych, ekonomicznych, społecznych i oświatowych.

Na pytania Oddziałów, jak ustosunkować się do pracy w instytucjach samorządowych, użyteczności publicznej i innych, Zarząd Główny odpowiada w tym duchu, że dążeniem nas wszystkich powinno być, abyśmy zajęły w życiu naszych miast poczesne miejsce, ale z drugiej strony jest przedwczesne staranie się o to, aby wszystkie placówki powoływano do pracy w samorządach. Te Oddziały, które czują się na siłach i mają fachowo przygotowane jednostki, niech śpieszą z pomocą miastom. Zmiana form zewnętrznych naszego życia należy do programu pracy Z.P.D. Czystość i piękno naszych miast jest zadaniem kobiet i powinno stać się zadaniem Związku.

W dyskusji na temat programu wypowiadały się delegatki głównie o punkcie ostatnim. Delegatki niektórych Oddziałów stwierdzają wielką czystość swoich środowisk i miasteczek. Ogół jednak uważa to zadanie za jedną z najważniejszych prac programowych Związku, — za pracę od podstaw.

P. Korycińska wnosi, by kupców, którzy sprzedają towary w sposób niezgodny z higjeną, umieszczać na czarnej liście.

P. Grucowa ze Lwowa proponuje konkursy czystości.

WNIOSKI

Przystąpiono do odczytania zgłoszonych wniosków.

1. Wniosek Komisji Rewizyjnej Zarządu Głównego o przerzucenie na Komisje Rewizyjne Oddziałów obowiązku kontrolowania i pomocy przy czynnościach przekazywania opłat na Centralę w celu ustalenia liczby członkiń we właściwym czasie — przyjęto jako uchwałę.

Wniosek Zarządu Głównego, zalecający Oddziałom współpracę z miejscowym przemysłem gospodarstwa domowego, zbiega się z wnioskiem Oddziału we Lwowie (p. 5).

2. Wniosek Instytutu Gospodarstwa Domowego o przeprowadzanie w Oddziałach planowej pracy pedagogicznej, opartej o już dostępny materjał Instytutu (wydawnictwa, skrypty referatów, poradnictwo fachowe i inne pomoce) w celu ukształtowania z członkiń Z.P.D. zastępu uświadomionych konsumentek, których słuszne żądania mogą zaważyć na rozwoju lub zamarciu pewnych gałęzi wytwórczości krajowej, a odpowiedzialność gospodyń domu—jako konsumentek wobec gospodarstwa krajowego może opierać się tylko na ich *wiedzy t. z. gruntownem opanowaniu wszystkich zagadnień, odnoszących się do spraw gospodarstwa domowego* — przyjęto jako uchwałę.

3. Wniosek Oddziału w Lublinie (p. K. Czałbowskiej) o zorganizowanie przez Zarząd Główny bibljoteki ruchomej z doborem książek z gospodarstwa domowego, wychowania dziecka i t .p. — odrzucono dla braku funduszów.

4. Wniosek Oddziału w Sosnowcu o popieranie pism, zamieszczających racjonalne rady i wiadomości z dziedziny domoznawstwa, co może wpłynąć na rozpowszechnienie potrzebnych wiadomości i rozpowszechnienie czytelnictwa wśród kobiet — przyjęto jako uchwałę i odesłano do Komisji Wniosków dla zmiany redakcji.

5. Wniosek Oddziału we Lwowie o bezpośrednie porozumienie Związku z Izbami Przemysłowemi w celu dostosowania wytwórczości krajowej do potrzeb konsumentów — przyjęto jako uchwałę.

6. Wniosek Oddziału we Lwowie w sprawie przesyłania Oddziałom za zwrotem kosztów streszczenia referatów zjazdowych — przekazano jako dezyderat Zarządowi Głównemu.

7. Wniosek Oddziału w Sosnowcu o podjęcie starań przez Związek o jak najrychlejsze wprowadzenie w życie i ścisłe przestrzeganie istniejących ustaw żywnościowych i o domaganie się od urzędów dozoru żywności podawania do publicznej wiadomości nazwisk kupców i wytwórców, przyłapanych na zbrodni oszustw żywnościowych oraz jak najsurowszego wymiaru kar za nadużycia—przekazano Komisji Wniosków jako uchwałę do ustalenia redakcji.

8. Wniosek Komisji Organiz.-Propag. (p. W. Ładziny) o nadsyłanie przez członkinie racjonalnych jadłospisów, najtańszych, przystosowanych do obecnych ciężkich warunków materjalnych rodziny, przyjęto jako dezyderat z zastrzeżeniem, że jadłospisy takie należałoby kierować do Instytutu Gosp. Domowego jako organu opinjodawczego.

9. Wniosek p. Krajewskiej z Sosnowca o zaznaczenie na następnych Zjazdach, w jakiej kolejności Oddziały nadesłały sprawozdania, a to w celu zachęcenia Oddziałów do prawidłowego i terminowego nadsyłania sprawozdań dla ułatwienia pracy Zarządu Głównego — przyjęto z uzupełnieniem p. A. Paliszewskiej z Koniecpola, która wnosi o opracowanie przez Zarząd Główny druków bądź kwestjonarjuszy sprawozdawczych. Schemat dla sprawozdań Oddziałów obiecała opracować p. Grucowa.

10. Wniosek Oddziałów w Krakowie, Lublinie i Gnieźnie o poczynienie kroków w Dyrekcji Polskiego Radja w celu uzyskania dłuższych audycyj dla „Chwilki Gospodarstwa Domowego" ze względu na doniosłość popularyzowania tą drogą wiedzy gospodarczej — jako uzupełnienie uchwały Zjazdu poprzedniego przekazano Zarządowi Głównemu dla Wydziału Radjowego.

11. Wniosek p. M. Korycińskiej z Torunia w sprawie wprowadzenia skrzynki pocztowej radjowej dwa razy w miesiącu dla uwzględnienia najaktualniejszych zapytań—podobnież przekazano Zarządowi Głównemu dla Wydziału Radjowego.

12. Wniosek p. M. Korycińskiej z Torunia w sprawie propagowania soji i płócien wileńskich jest powtórzeniem już podejmowanej akcji Związku w tej mierze.

13. Wniosek p. M. Korycińskiej w sprawie współpracy Związku z innemi organizacjami kobiecemi, jak Rodzina Wojskowa, Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet i innemi, już jest wprowadzony w życie. To samo dotyczy wniosków o propagowanie celów Z.P.D., pieśni polskiej i t. d.

14. Wniosek p. M. Korycińskiej w sprawie wprowadzenia odznak Związkowych dla członkiń — przekazano Zarządowi Głównemu.

15. Wniosek Komisji Organizacyjno-Propagandowej podjęcia akcji zakładania nowych Oddziałów wobec ustalenia się pracy w już istniejących Oddziałach Z.P.D. — przyjęto jako uchwałę z aplauzem, wobec czego Komisja zwraca się do wszystkich Oddziałów o pomoc w pracy przygotowawczej i o kierowanie doń osób zainteresowanych z tych miejscowości, gdzie jeszcze niema placówek Związku.

16. Wniosek nagły wysłania delegatki z ramienia Zarządu Głównego na Kongres wykształcenia gospodarczego do Berlina — przyjęto jako uchwałę.

17. Wkońcu wpłynęły wnioski, podpisane przez wszystkie delegatki, wyrażenia podziękowania Zarządowi Głównemu za jego twórczą pracę oraz redakcji „Pani Domu", co postawiono przyjąć jako uchwałę.

P. Nitschowa stwierdza, że Oddziały w osobach swych Delegatek nie wypowiedziały się jeszcze w wielu sprawach, co program dnia następnego winien uwzględnić. Na tem zakończono obrady popołudniowe.

Wspólna kolacja w Hotelu „Bazar" zgromadziła około 200 osób i w serdecznym nastroju spędzono wieczór. Przemawiała w imieniu Zarządu Głównego p. Ładzina, dziękując Poznaniankom za miłe chwile i gościnę w Poznaniu, a p. Szczaniecka przedstawiła społeczną pracę kobiet wielkopolskich, podkreślając znaczenie współpracy Związku P. D. z Ziemiankami. Na zakończenie dokonano zdjęć fotograficznych.

Drugi dzień Zjazdu dnia 12 marca.

Przewodniczy p. Nitschowa i rozpoczyna obrady od udzielenia wyjaśnień w sprawie wyborów.

Z Zarządu Głównego drogą losowania ustąpiły pp.: Choromańska, Karczewska i Hummlowa z Warszawy oraz Łopacińska z Lublina, a z powodu niemożności uczestniczenia w pracach Zarządu — pp.: Łubiakowska z Wilna i Porembińska z Kielc. Na miejsce ustępujących członkiń Zarząd Główny proponuje pp.: Halinę Mamelokową z Sosnowca i Zofję Jacewiczową z Krakowa, jako przedstawicielkę wsi p. Szczaniecką z Poznania, lecz ta mandatu przyjąć nie może. Mandat zastępczyni skarbniczki w Prezydjum pozostaje do obsadzenia drogą kooptacji. Następuje rozdanie kartek i głosowanie.

W wyniku obliczeń Komisji Wyborczej wchodzą do Zarządu Głównego pp.: Mamelokowa z Sosnowca (50 głosów), Jacewiczowa z Krakowa (49 gł.), Łopacińska z Lublina, ponownie (47 gł.), i z Warszawy pp.: Czarnowska, delegatka Ziemianek (45 gł.), Karczewska, ponownie (44 gł.), Hummlowa, ponownie (43 gł.).

Do Komisji Rewizyjnej pp.: Choromańska (56 gł.), Ankiewiczowa (55 gł.), Hrabiowa (55 gł.), Paliszewska (54 gł.), Budzyńska (54 gł.), Marya Romanowa (47 gł.).

Ukonstytuowanie się Zarządu Głównego nastąpi dopiero na najbliższem zebraniu plenarnem w Warszawie 30 kwietnia.

Instytut Gospod. Domowego nadesłał komunikat w sprawie pomocy, którą może okazać Oddziałom i członkiniom Związku wzamian za roczną składkę gr. 50 opłacaną przez każdą z członkiń.

Nagrodę za najlepszy artykuł, wydrukowany w 1933 r. w „Pani Domu" po dyskusji przyznano p. Strasburger za artykuł „*Broń przeciw krzywicy, próchnicy zębów, gruźlicy i anemji*", wydrukowany w Nr. 9 z 1933 r. jako najlepiej opracowany pod względem naukowym, zawodowym i literackim.

UCHWAŁY

Komisja Wniosków odczytuje protokół obrad, w wyniku którego Zjazd Delegatek Oddziałów Związku Pań Domu w Poznaniu przyjął następujące uchwały.

1. W sprawie zwiększenia dozoru nad środkami spożycia i przedmiotami użytku domowego:
   a) poczynić starania u władz o najrychlejsze wprowadzenie w życie i ścisłe przestrzeganie istniejących ustaw żywnościowych oraz najsurowsze karanie przestępstw żywnościowych;
   b) wejść w porozumienie z Izbami Przemysłowo-Handlowemi w celu przystosowania wytwórczości krajowej do potrzeb konsumentów.
2. Wezwać członkinie Z.P.D. do popierania tych pism codziennych, które zamieszczają wiadomości i rady z dziedziny domoznawstwa, opracowane przez siły fachowe, racjonalnie i zgodnie z postulatami Związku.
3. Wysłać delegatkę oficjalną Z.P.D. na Kongres do Berlina.
4. Przeprowadzić w Oddziałach systematyczną pracę pedagogiczną dla członkiń, opartą o dorobek naukowy Instytutu Gospodarstwa Domowego.
5. Polecić Komisji Organizacyjno-Propagandowej energiczne tworzenie Oddziałów na terenie całej Polski.
6. Poprzeć moralnie i materjalnie Zarząd Główny przez ścisłe przestrzeganie zasady wnoszenia opłat członkowskich przeznaczonych na prace całego Związku.
7. Przerzucić na Komisje Rewizyjne Oddziałów obowiązek kontrolowania wpłat Oddziałów na Centralę oraz zawiadamiania Komisji Rewizyjnej Zarządu Głównego najpóźniej do dnia 15 grudnia każdego roku o sumach wpłat z wyszczególnieniem ilości członkiń, które uiściły opłatę przy jednoczesnem podaniu ogólnej ilości członkiń Oddziału.
8. Wyrazić podziękowanie prezydjum Zarządu Głównego z p. Izą Mandukową na czele za pracę, prowadzoną w trudnych warunkach i przy bardzo skromnym budżecie.
9. Wyrazić uznanie i wdzięczność p. Maryi Romanowej za ofiarną pracę w redagowaniu pisma „Pani Domu".

Na tem zakończono formalne obrady Zjazdu i wyrażono podziękowanie Oddziałowi w Poznaniu i jego przewodniczącej p. Gertrudzie Dobrowolskiej za gościnność i sprawną organizację, pani Nitschowej za przewodniczenie oraz paniom delegatkom, które z własnych funduszów pokryły koszty przyjazdów i uczestniczenia w Zjeździe.

Na wniosek p. Jacewiczowej następny Zjazd uchwalono zorganizować w Krakowie.

Zebranie popołudniowe dnia 12 marca.

Przewodniczy p. Sczaniecka. Zebranie poświęcono wyłącznie dwóm referatom. Przewodnicząca powołuje do głosu prelegentki pp. Ładzinę i Ulanicką.

P. Ładzina w referacie swym „Pani domu zagranicą" podkreśliła, że wynikiem pracy Komisji Zagranicznej, która nawiązała kontakt z zagranicą były liczne odpowiedzi. Z otrzymanych materjałów wynika fakt olbrzymiego wzrostu zainteresowania się sprawami gospodarstwa domowego i naukowej organizacji we wszystkich krajach, które odpowiedziały na nasze listy. Prelegentka stwierdziła, że wysiłki pań domu idą w kierunku szukania dróg, aby rodzina w czasach kryzysu, o ile możności nie ucierpiała na zdrowiu, wykształceniu i stopie życiowej. Związki Pań Domu pomagają ulepszać gospodarstwa domowe, a co zatem idzie i oszczędzać. Racjonalna praca w tym kierunku daje olbrzymie rezultaty, społeczeństwa zaczynają oceniać pracę domową. Budżety poszczególnych Związków pań domu wzrastają w stosunku proporcjonalnym do rozwoju prac Związku: np. budżet zarządu głównego Związku Pań Domu w Holandji wynosi 35 tysięcy guldenów holenderskich, z którego 34 tysiące stanowią składki członkiń; wykaz jego wydatków obejmuje 4.500 guld. na biuro, 2.000 na koszty podróży członkiń Zarządu Głównego, 2.250 na Instytut Gospodarstwa Domowego, a 3.000 na koszty ogólnego zebrania członkiń. Podobnie dochody i rozchody czeskiego Związku Pań Domu za r. 1933 wykazują olbrzymią sumę 187.248 koron cz., z których 34.509 koron cz. na samą propagandę.

Wobec takiego rozmachu smutno przedstawia się nasze ubóstwo i nasza siła organizacyjna. Powodem tego jest niezaprzeczenie zupełne niezrozumienie roli jaką polski Związek Pań Domu ma do spełnienia i brak orjentowania się w fakcie niezaprzeczonym, że *jedynie należąc do organizacji, pomóc możemy do jej rozwoju*. Pracując zaś na terenie międzynarodowym z kobietami innych krajów w myśl tych samych ideałów — przyczyniamy się do umocnienia potęgi własnej Ojczyzny, a w następstwie i do utrwalenia pokoju wszechświatowego.

Druga prelegentka, p. M. Ulanicka zabiera głos w doniosłej i niepokojącej sprawie służby domowej, żywo obchodzącej wszystkie rodziny w Polsce, które korzystają z pomocy obcej w domu. Na wstępie referentka streściła przebieg sprawy ubezpieczeń społecznych pracownic domowych, w związku z Ustawą Scaleniową i omówiła kroki, podjęte w tej sprawie przez Z.P.D., wyrażając pełne uznanie dla władz miarodajnych, które w znacznej mierze uwzględniły tu poglądy i dezyderaty Związku. Zdaniem Związku i prelegentki, wszystkie panie domu powinny potrącać pracownicom część składek na nie ustawowo przypadającą, nietylko ze względów finansowych, lecz przedewszystkiem wychowawczych, aby uczyć służące, że są obywatelkami Państwa i muszą ponosić z tego tytułu pewne ciężary.

Dalej referentka poruszyła sprawę koniecznych legitymacyj służby domowej, które to legitymacje wkrótce mają być wprowadzone w Warszawie w postaci książeczek rozrachunkowych, a które powinnyby znaleźć zastosowanie na całym obszarze Rzplitej.

Zastanawiając się nad przyczynami smutnych stosunków w dziedzinie służby domowej w Polsce, prelegentka stwierdziła uznaną przez Z.P.D. konieczność podniesienia zawodu pracownicy domowej i urobienia typu pracownicy fachowej, szanującej swój zawód i szanowanej przez inne odłamy pracowników i całe społeczeństwo. Do tego celu Z.P.D. zamierza dochodzić: przez umiejętną pracę i opiekę pań domu nad pomocnicami domowemi, przez umożliwienie selekcji materjału, z którego rekrutują się pracownice i przez stopniowe wprowadzanie *obowiązkowego przygotowania* do zawodu pracownicy domowej. Wszelkie poczynania Związku mają na celu uzgodnienie dobra pań domu z dobrem służących, z uwzględnieniem praw i obowiązków obu stron. Postępując w myśl tej zasady, Z.P.D. ma nadzieję zyskać dla swego stanowiska zrozumienie i poparcie czynników, od których sprawa służby domowej jest uzależniona.

Referat wywołał zainteresowanie i żywą dyskusję i niezawodnie przyczyni się do pracy Związku w kierunku doprowadzenia do pomyślnych rozstrzygnięć tego ważnego problemu codziennego życia rodziny.

Na tem Zjazd zakończono.

nieliczne roczniki pisma

Organizacja Gospodarstwa Domowego i Pani Domu

Rocznik z r.	1929 bez Nr. 1 i 2	koszt.	zł 5,00
„	1930 kompletny	„	„ 6,00
„	1930 bez Nr. 10	„	„ 5,00
„	1931 kompletny	„	„ 6,00
„	1931 bez Nr. 1 i 2	„	„ 5,00
„	1932 „ „ 1	„	„ 6,00
„	1933 kompletny	„	„ 12,00

Zgłoszenia i należność prosimy kierować do Administracji miesięcznika **„PANI DOMU“**, Warszawa, Nowy Świat 9 konto P. K. O. Nr. 7740.

(za przesyłkę pocztową dolicza się 50 gr.)

Prosimy o wpłacanie prenumeraty na II-gi kwartał

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.

Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.

Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.

Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.

Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

4269. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*



